

Skóra pod lupą

czyli co musisz wiedzieć o czerniaku i innych nowotworach złośliwych skóry



> Czym są nowotwory złośliwe skóry? Co to jest czerniak?

Nowotwory skóry stanowią około 10% wszystkich wykrywanych nowotworów złośliwych. Mogą występować na całej powierzchni skóry, jednak najczęściej pojawiają się na odsłoniętych częściach ciała. Większość z nich daje się wyleczyć za pomocą prostego zabiegu chirurgicznego.

Czerniak jest jednym z kilkudziesięciu nowotworów złośliwych skóry. Jest jednak najbardziej agresywnym nowotworem i spośród wszystkich nowotworów skóry, diagnozowanych u młodych ludzi, to właśnie czerniak jest jednym z najczęściej spotykanych. Charakteryzuje się agresywnym wzrostem oraz możliwością tworzenia przerzutów, które są trudne w leczeniu. Tymczasem, usunięcie czerniaka, kiedy choroba nie jest jeszcze zaawansowana pozwala na wyleczenie ponad 80% chorych. Dlatego tak ważne jest szybkie i prawidłowe rozpoznanie nowotworu.

> Czy jestem w grupie podwyższonego ryzyka?

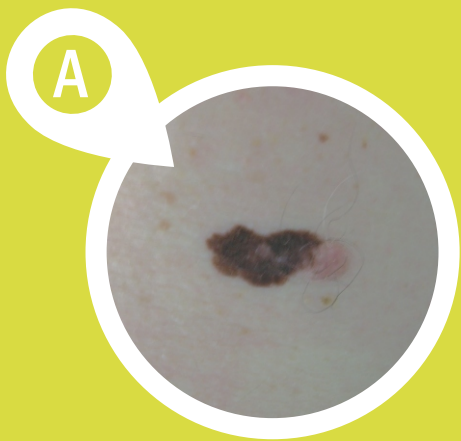
Ryzyko zachorowania na czerniaka i inne nowotwory złośliwe skóry wzrasta, jeżeli:

- ▶ Posiadasz jasną karnację, rude lub blond włosy, niebieskie oczy, liczne piegi
- ▶ Masz dużą liczbę znamion barwnikowych, znamion w miejscach drażnienia
- ▶ Doznałeś oparzeń słonecznych, szczególnie w dzieciństwie
- ▶ Słabo tolerujesz słońce, opalasz się z dużym trudem lub w ogóle
- ▶ Przebywasz w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie
- ▶ W rodzinie występowały przypadki czerniaka lub inne nowotwory skóry
- ▶ Korzystasz z solarium

> Na co muszę zwracać uwagę?

Nowotwory skóry można łatwo zdiagnozować samemu, jeśli obserwuje się swoją skórę. Zawsze kiedy widzisz nowe znamiona, narośla, przebarwienia lub zmiany w już istniejących pieprzykach jest to sygnał, aby jak najszybciej skonsultować się z lekarzem.

Szczególnie zwróć uwagę na cechy charakterystyczne czerniaka – zapamiętując ABCDE czerniaka.



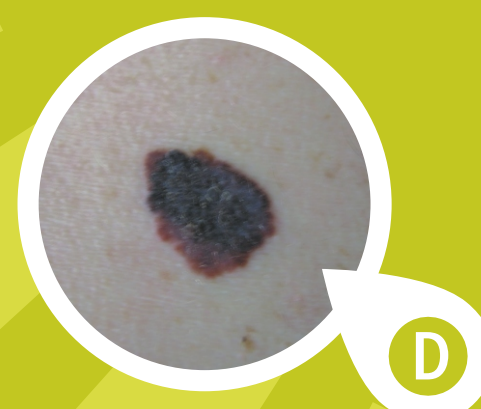
A
asymetria np. znamię „wylwające” się na jedną stronę



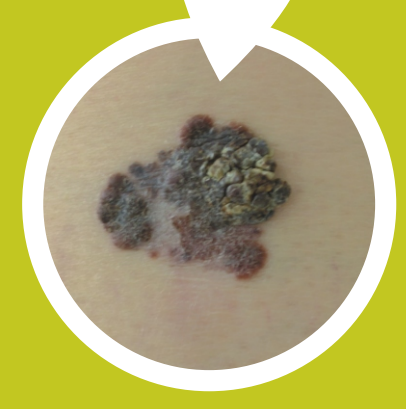
B
brzęgi poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia



C
czerwony, czarny, niejednorodny kolor



D
duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 6mm



E
ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu

> Jak mogę uchronić się przed nowotworami złośliwymi skóry?



Raz w miesiącu oglądaj swoją skórę – sprawdź, czy Twoje znamiona nie zmieniają się lub czy nie pojawiły się nowe.



Unikaj słońca w godzinach 11.00-16.00

Jeśli zauważysz, że coś podejrzanego dzieje się z Twoim znamieniem, udaj się do chirurga-onkologa.

Nie opalaj się w solarium!



Jeśli chcesz się opalać, to z głową – pamiętaj o stosowaniu filtrów UV, noszeniu czapki i okularów przeciwsłonecznych.

Przynajmniej raz na rok odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa.

Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie www.kodekswalkizrakiem.pl

Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów finansowane przez ministra zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.