Znamię! Znam je?
– czyli
co musisz wiedzieć o czerniaku skóry

czerniak skóry może rozwinąć się u każdego...

znamię! znam je?

Co to jest czerniak

Czerniak jest nowotworem złośliwym skóry. Może pojawić się na skórze, ale także w obrębie ust, nosa oraz gałki ocznej. Czerniak 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 prawie 100% chorych. Dlatego tak ważne jest szybkie i prawidłowe rozpoznanie tego nowotworu.

Czy jestem w grupie podwyższonego ryzyka

Zagrożenie zachorowaniem na czerniaka 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
- W rodzinie występowały przypadki czerniaka lub inne nowotwory skóry
- Korzystasz z solarium (od 2018 r. obowiązuje zakaz korzystania z solarium przez osoby poniżej 18 r.ż.)

Na co muszę zwracać uwagę

Poznaj **ABCDE** czerniaka

Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu.



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

B brzegi poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia

C czerwony, czarny, niejednolity kolor

D duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 6mm

E ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu

Jak mogę uchronić się przed czerniakiem



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

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



4 Unikaj słońca w godzinach 11.00-16.00

5 Nie opalaj się w solarium!



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

6 Przynajmniej raz na rok odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa.

Jak leczyć czerniaka

Czerniak skóry we wczesnym stadium jest bardzo łatwy do wyleczenia poprzez proste chirurgiczne wycięcie zmiany wraz z szerokim marginesem okolicznej tkanki.

Program edukacyjny **„Znamię! Znam je?”** realizowany jest przez Fundację „Gwiazda Nadziei” w partnerstwie z Wojewódzkimi Stacjami Sanitarno-Epidemiologicznymi pod honorowym patronatem Głównego Inspektora Sanitarnego oraz merytorycznym patronatem Akademii Czerniaka, sekcji naukowej Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej.

FUNDACJA GWIAZDA NADZIEI

Główny Inspektor Sanitarny

Akademia Czerniaka

Partnerzy: Bristol-Myers Squibb, MSD, NOVARTIS

Druk współfinansowany ze środków finansowych pochodzących z 1% podatku dochodowego od osób fizycznych

www.facebook.com/znamieznamje

Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie **www.akademiaczerniaka.pl**