



ABCDE samokontroli znamion ogólnopolski program profilaktyki nowotworów skóry i edukacji społeczeństwa w makroregionie zachodnim

EDUKACJA PACJENTA

12-13.04.2019 R.

PROGRAM POLITYKI ZDROWOTNEJ

**ABCDE samokontroli znamion
- OGÓLNOPOLSKI PROGRAM
PROFILAKTYKI NOWOTWORÓW SKÓRY**



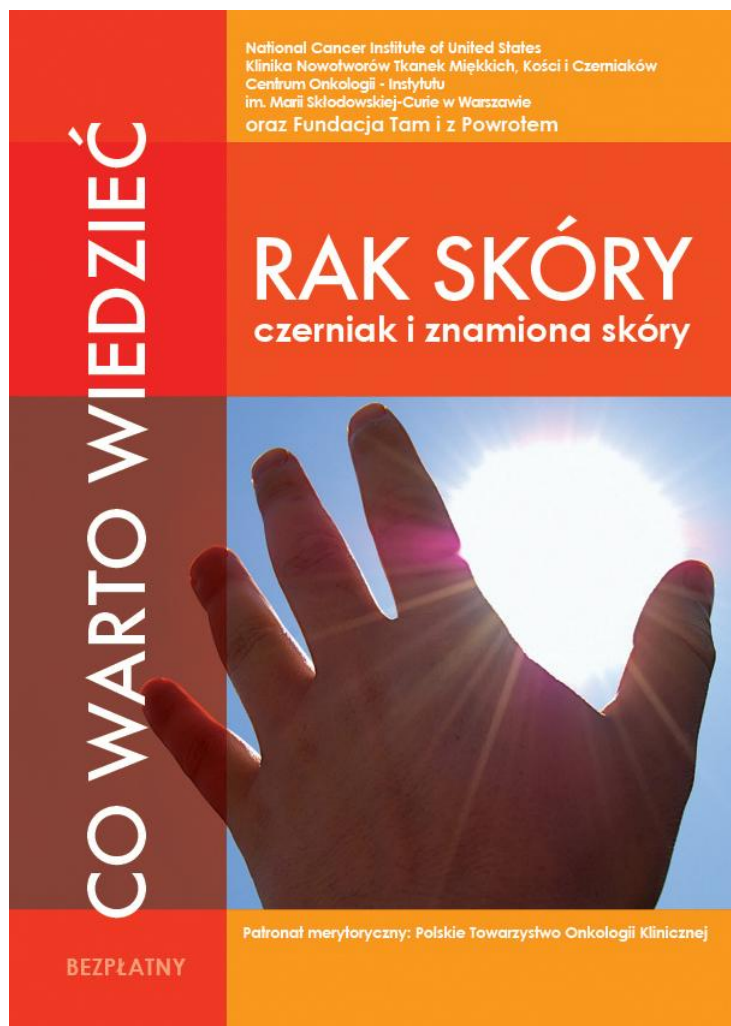
DOSTĘPNY E-BOOK



<https://www.akademiaczerniaka.pl/dla-lekarzy/materialy-do-pobrania/zlosliwe-nowotwory-skory-praktyczny-przewodnik-dla-lekarzy>



BEZPŁATNY PORADNIK FUNDACJI „TAM I Z POWROTEM”



Europejski Kodeks Walki Z Rakiem

12 SPOSOBÓW NA ZMNIJSZENIE RYZYKA ZACHOROWANIA NA RAKA

Znajdujesz się obecnie w: [Strona główna](#) / [12 sposobów](#) / [Narazenie na oddziaływa...](#)

Wydrukuj kodeks 

Pytania i odpowiedzi

-  Tytoń
-  Wtórny dym tytoniowy
-  Prawidłowa masa ciała
-  Aktywność fizyczna
-  Dieta
-  Alkohol

 **Narazenie na oddziaływanie promieniowania słonecznego/UV**



12 SPOSOBÓW, BY ZMNIJSZYĆ RYZYKO ZACHOROWANIA NA RAKA

Narazenie na oddziaływanie promieniowania słonecznego/UV



Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci). Chroni się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. Nie korzystaj z solarium.

Na promieniowanie słoneczne składają się promieniowanie widzialne i podczerwone odczuwalne jako

cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pl/



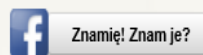
Karmienie piersią

Terapia hormonalna

perspektywie długofalowej mogą prowadzić do nowotworów skóry.

- o Czemu ważne jest, aby unikać nadmiernego narażenia na promieniowanie słoneczne?
- o Tak duże narażenie na działanie promieni słonecznych stanowi nadmierne narażenie na





Akademia Czerniaka	O Czerniaku	Leczenie - lista ośrodków	Aktualności	Dla pacjentów	Dla lekarzy	Aplikacja Dermocheck
---------------------------	--------------------	----------------------------------	--------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------

Czerniak - co to jest?
Poznaj ABCDE czerniaka
Złote Zasady ochrony przed czerniakiem
Podważane znamię? Co robić?
Czerniak. Badanie skóry po wakacjach.
Plamy soczewicowate - czy mają związek z czerniakiem skóry?
Dziedziczenie czerniaka po rodzicach
Czerniak oka - objawy i przyczyny
Znamię barwnikowe - jak odróżnić?
Czerniak u dzieci a niebezpieczne znamiona barwnikowe
Czerniak. Czy słońce szkodzi?

Jak rozwija się czerniak skóry – czynniki ryzyka

Czerniak skóry należy do złośliwych nowotworów umiejscowionych najczęściej na powierzchni skóry, na błonach śluzowych, paznokciach, a czasem nawet w gałce ocznej. Melanocyty, będące naturalnymi komórkami naskórka, pod wpływem czynników środowiskowych czy chemicznych mogą przekształcić się w komórki rakowe. Także czynniki genetyczne mogą zwiększać ryzyko zachorowania na czerniaka.

Jak szybko rozwija się czerniak?


Aby móc odpowiedzieć na pytanie, jak powstaje czerniak, należy przyjrzeć się bliżej komórkom, które w warunkach fizjologicznych nadają kolor ludzkiej skórze, dzięki obecności pigmentu. Mowa oczywiście o melanocytach, które występują w naskórku, naczyniówce oka, tęczówce, oponach mózgowo-rdzeniowych oraz uchu wewnętrznym.

Badacze z Uniwersytetu w Iowa na łamach naukowego pisma PLOS ONE opublikowali badania, które wskazują, że czerniak jest jednym z najszybciej rozwijających się nowotworów skóry. Rozwój czerniaka jest znacznie szybszy niż rozwój innych komórek rakowych – jedna komórka czerniaka potrzebuje średnio czterech godzin, aby wytworzyć cytoplazmatyczne połączenie (mostki) z inną komórką. Czerniak rośnie zatem w bardzo szybkim tempie, szczególnie jeżeli jest już zaawansowany.

Pod wpływem określonego czynnika w melanocytach zachodzą przemiany metaboliczne i genetyczne, które rozregulowują ich cykl komórkowy. Dochodzi do zaburzenia wielu kluczowych dla zdrowej komórki procesów: apoptozy (programowanej śmierci komórki), zdolności do podziału oraz wzrostu. W efekcie upośledzeniu ulegają procesy przemian genetycznych (modyfikacji histonów, transkrypcji genów, mutacji). Dowiedziono, że na szybkość rozwoju czerniaka wpływają zaburzenia szlaku MAPK-ERK z całą kaskadą białek. Ma to wpływ na szybki wzrost komórek czerniaka i odporność na apoptozę.

Ponad 50% wszystkich czerniaków to zmiany powstające *de novo* (czyli jako nowe zmiany), a około 40% tworzy się na podłożu istniejącej już zmiany

FILMY EDUKACYJNE O CZERNIAKU



https://www.youtube.com/watch?v=H-RQqWIOXcl&t=56s

znamię znam je

Film edukacyjny dla uczniów. Kampania "Znamię! Znam je?"

21 638 wyświetleń

41 23 UDOŚĆNIJ ZAPISZ

Następny AUTOODTWARZANIE

- Nie uwierzysz ILE schudły te celebrytki! Poznaj diety polskich whistleblower 440 tys. wyświetleń 5:18
- Queen-Magic Years pt 1 (polski lektor) Marco00891 Polecane dla Ciebie 14:52
- Queen - Bohemian Rhapsody (Official Video) Queen Official Polecane dla Ciebie 6:07
- Queen Special - Legend Hits! - 퀸 히트곡 모음 GENTLE MAN Polecane dla Ciebie 30:00
- Top3 Kabaret Hrabi HD - Przemoc w rodzinie, HAHA Humor TV Polecane dla Ciebie

Film edukacyjny dla uczniów.
Kampania "Znamię! Znam je?"
(<https://www.youtube.com/watch?v=H-RQqWIOXcl>)



„Najprościej Mówiąc” z 8.06.2017 r.

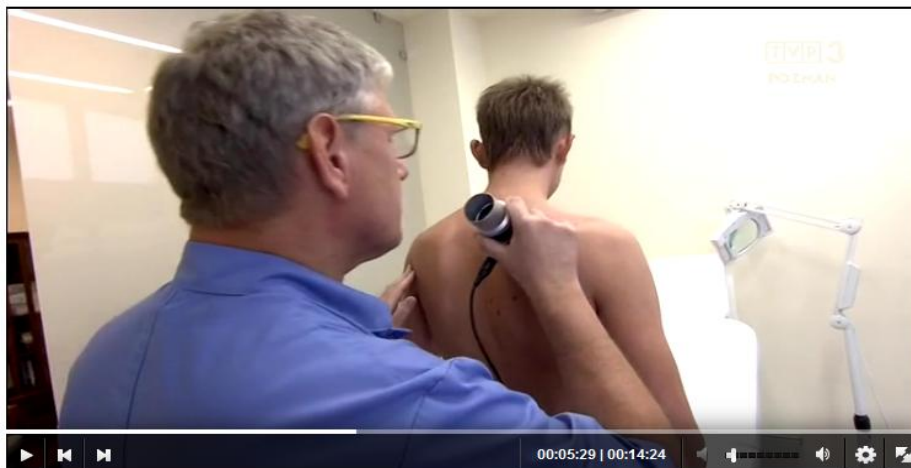
Od znamienia do czerniaka? Zanim zaczniesz się opalać

(<https://www.youtube.com/watch?v=cq2BQA43HaQ>)



27.10.2017

🕒 2017-10-27



Fot. TVP 3 Poznań



UDOSTĘPNIJ NA FACEBOOKU



UDOSTĘPNIJ NA TWITTERZE

UDOSTĘPNIJ:



WIDEO



Medycyna i Ty: 22.03.2019



Medycyna i Ty: 15.03.2019

„Medycyna i Ty” program z 27.10.2017 r.
dedykowany nowotworom złośliwym skóry
(<https://poznan.tvp.pl/34586983/27102017>)



Podstawowe informacje, które warto przekazać:

- ✓ Czynniki ryzyka
- ✓ Budowa skóry
- ✓ Promieniowanie i jego wpływ na nasze zdrowie
- ✓ Co to jest indeks UV, SPF
- ✓ Jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia nowotworów skóry
- ✓ Nowoczesna technologia jako wsparcie profilaktyki
- ✓ Na co zwrócić uwagę wybierając krem
- ✓ Jak wygląda badanie
- ✓ **Najważniejsze aby przekazywane informacje były dostosowane do odbiorcy i zawierały najbardziej istotne informacje**
- ✓ **Najbardziej istotne informacje warto powtórzyć kilka razy**



PODZIAŁ ZMIAN SKÓRNYCH

ŁAGODNE (GUZY)

- rzadko stanowią zagrożenie dla życia
 - usunięte, nie odrastają,
 - nie atakują sąsiednich tkanek
-
- włókniaki
 - brodawki łojotokowe
 - naczyniaki
 - znamiona
 - bliznowce

ZŁOŚLIWE (NOWOTWORY)

- mogą stanowić zagrożenie dla życia
- mogą być usunięte, lecz odrastają,
- atakują sąsiednie tkanki, dają przerzuty

RAK PODSTAWNOKOMÓRKOWY

RAK PŁASKONABŁONKOWY

CZERNIAK (1,5-2% N.Z.S.)

CZERNIAKU GDZIE JESTEŚ ?

Możliwe miejsca występowania czerniaka to:

- 📖 skóra
- 📖 błona śluzowa jamy ustnej (podniebienie twarde i miękkie, dziąsła),
- 📖 przełyk,
- 📖 narządy płciowe,
- 📖 okolice odbytu,
- 📖 paznokcie,
- 📖 powieki, błona naczyniowa oka (naczyniówka), ciało rzęskowe oraz tęczówka.



CZYNNIKI RYZYKA NOWOTWORÓW SKÓRY

1. CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE I OSOBNICZE

DŁUGOŚĆ NARAŻENIA NA PROMIENIOWANIE UV - bardzo duża ekspozycja na szkodliwe promieniowanie UVA oraz UVB bez zabezpieczenia się wysokimi filtrami.

POPARZENIA SKÓRY - szczególnie w młodym wieku, istotna jest też ich częstotliwość

SOLARIUM - promieniowanie UV emitowane w solariach jest 10-15 krotnie większe niż w samo południe słonecznego dnia. Szczególnie narażone na działanie lamp UV są osoby o bardzo jasnej karnacji, dzieci i młodzież poniżej 18 roku życia, a także osoby dorosłe w wieku poniżej 30 lat,

KARNACJA - osobnicza wrażliwość na obecność melaniny w skórze. Jasna karnacja i włosy, a także niebieskie oczy sprzyjają przekształcaniu się komórek melanocytów w komórki rakowe czerniaka.

WIEK I PŁEĆ – pomimo, że ryzyko wystąpienia czerniaka rośnie wraz z wiekiem, to ekspozycja na promieniowanie w młodości (szczególnie poparzenia słoneczne) ma ogromne znaczenie w pojawieniu się nowotworu w wieku dorosłym. Czerniak jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet w przedziale wiekowym 25-29 lat i drugim co do częstości występowania nowotworem u kobiet w wieku 15-29 lat.

LICZBA ZNAMION – im liczniejsze tym większe ryzyko, Zespół Znamion Atypowych (pow. 50 znamion),

BLIZNY, OWRZODZENIA, CHRONICZNE ZAPALENIA SKÓRY, LEKI/ZIOŁA (NP. DZIURAWIEC)

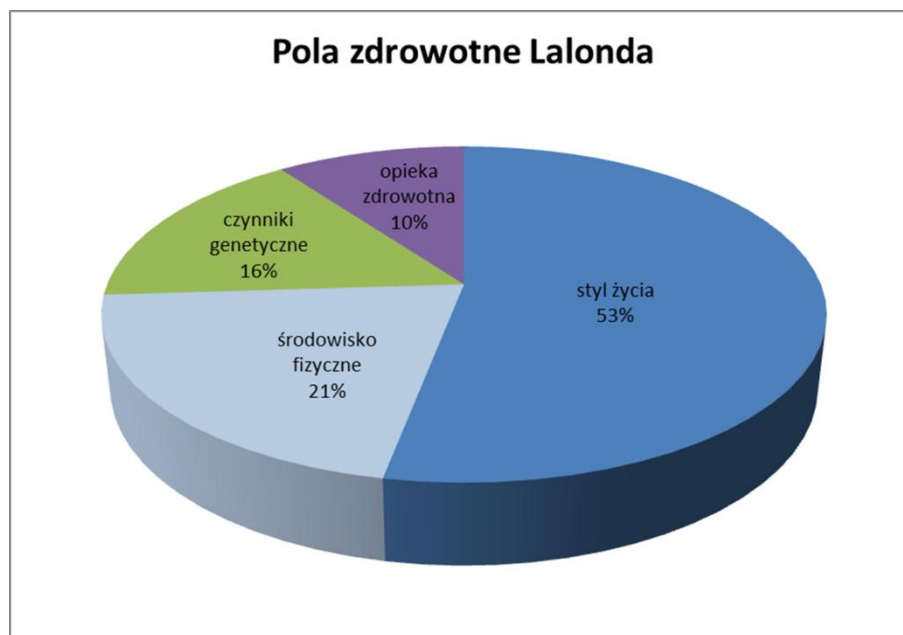
istnieje też grupa tzw. **chorób ułatwiających** – chłoniaki, wahania hormonalne, przewlekłe zakażenia (HPV 16,18), transplantacje



CZYNNIKI RYZYKA NOWOTWORÓW SKÓRY

2. Czynniki genetyczne

- zespół znamion atypowych (FAMS)
- zaburzenia genetyczne (szczególnie mutacje w genie CDKN2A)
- czerniak w rodzinie (ale to ok. 2-4% rejestrowanych czerniaków)
- inne nowotwory w rodzinie (niebarwnikowe nowotwory skóry, zespół Lyncha, albinizm i in.)



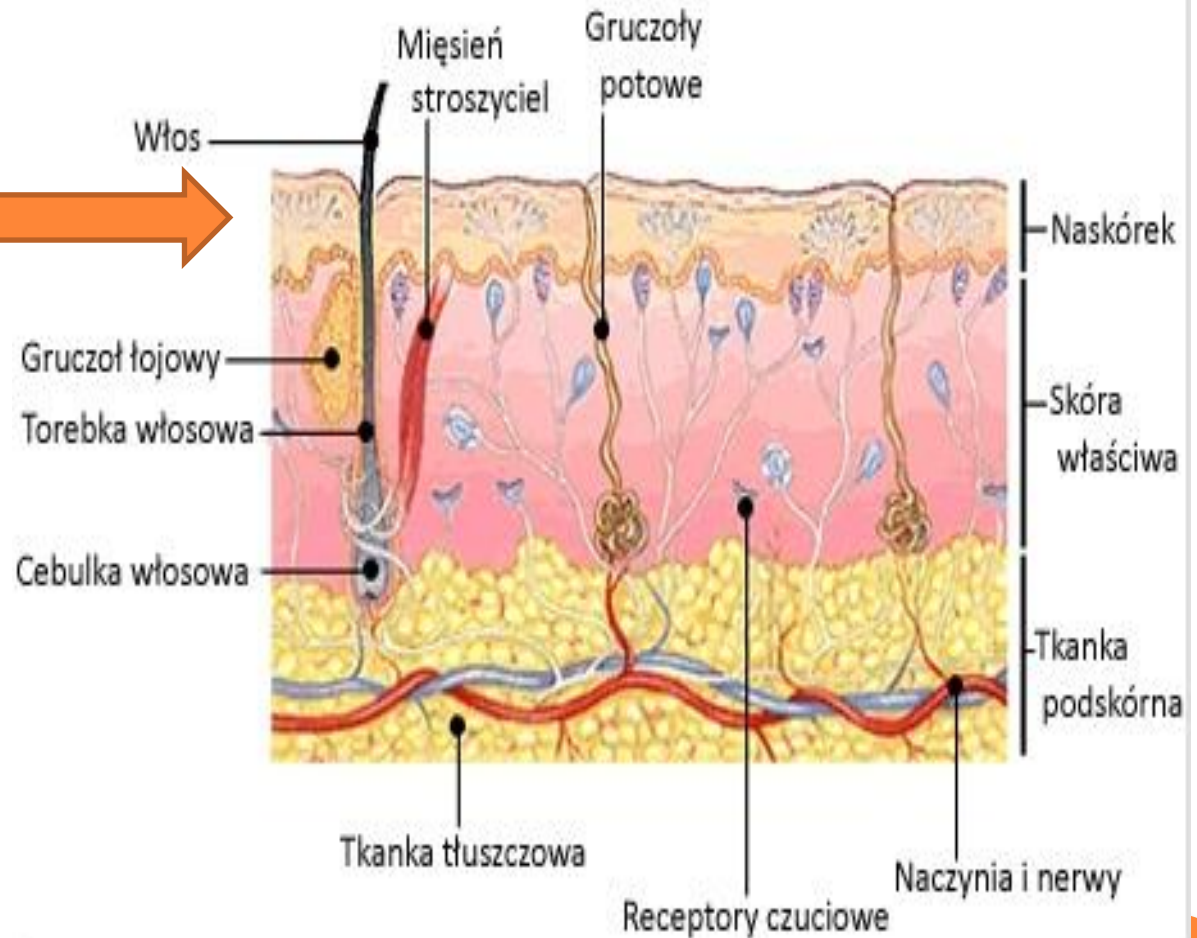
BUDOWA SKÓRY

MELANOCYTY



KOMÓRKI
WYTWARZAJĄCE
MELANINE,

JEJ GŁÓWNĄ ROLĄ
JEST OCHRONA PRZED
PROMIENIOWANIEM
UV



Melanina znajduje się nie tylko w naskórku, czy w skórze, ale również we włosach naczyniówce (oko). Jej produkcję pobudza promieniowanie UV.







Osoby z jasną karnacją, których organizm produkuje mniej melaniny, są bardziej narażone na **poparzenia słoneczne**, które zwiększają ryzyko wystąpienia nowotworów skóry (w tym czerniaka).



Dzięki klasyfikacji, którą w 1975 zaproponował amerykański dermatolog Thomas B. Fitzpatrick, w zależności od reakcji skóry na promieniowanie ultrafioletowe u ludzi można wyróżnić 6 typów skóry (tzw. fototypy):

Fototyp	Kolor włosów	Kolor skóry	Naturalna ochrona	Opalenizna	Skłonność do oparzeń
0	biały	bladoróżowy	bardzo słaba	nigdy	zawsze
I	rudym	bardzo jasny	słaba	prawie nigdy	zawsze
II	jasny blond	jasny	słaba	jasny brąz	prawie zawsze
III	ciemny blond, brązowe	dość ciemny	średnia	brązowa	często
IV	ciemny brąz	<u>oliwkowo-brązaowa</u>	średnia	złocistobrązowa	czasami
V	ciemny brąz	ciemny	dość silna	brązowa	rzadko
VI	czarny	bardzo ciemny	dość silna	ciemna	nigdy



	Kolor skóry	UV wrażliwość	ryzyko raka skóry	
<i>Typ I</i>	 <p>Bardzo jasna, prawie biała, jasne lub rude włosy, piegowaty</p>	++++	Skóra ulega bardzo łatwo poparzeniom , rzadko lub nigdy przechodzi w opaleniznę.	Bardzo wysokie
<i>Typ II</i>	 <p>jasna, biała skóra, jasne włosy, niebieskie lub brązowe oczy. Czasem ciemne włosy</p>	+++	Łatwo ulega poparzeniom, powolne opalanie się	Wysokie
<i>Typ III</i>	 <p>Jasnobrązowe, oliwkowa; ciemne włosy brązowe lub zielone oczy</p>	++	Skóra rzadko ulega poparzeniom, opala się	Wysokie
<i>Typ IV</i>	 <p>Umiarkowana brązowa, brązowe oczy i ciemne włosy</p>	+	Skóra prawie nigdy nie ulega poparzeniom i łatwo się opala (śniada)	Średnie
<i>Typ V</i>	 <p>Ciemna brązowa, brązowe oczy i ciemne włosy</p>	+/-	Skóra nie ulega poparzeniom , naturalnie ciemna	Niskie, jeśli wystąpi – wykrywany w późnym stadium.
<i>Typ VI</i>	 <p>Bardzo ciemna lub czarna, ciemne brązowe oczy, czarne włosy</p>	-	Skóra nigdy nie ulega poparzeniom , bardzo ciemna-czarna	Niskie, jeśli wystąpi – wykrywany w późnym stadium.



Fototyp 1

- Velmi světlá, citlivá kůže, pihy, světlé oči, červené nebo blond vlasy
- Rychlé zarudnutí, ale žádné zhnědnutí
- Práh zarudnutí kůže přibližně 10 minut



Fototyp 4

- Tmavá kůže, tmavé oči, tmavohnědé nebo černé vlasy
- Zřídka se spálí, rychle a výrazně zhnědne
- Práh zarudnutí kůže přibližně 30 - 45 minut



Fototyp 2

- Světlá, citlivá kůže, světlé oči, světlé vlasy
- Rychlé zarudnutí, ale jen pomalé zhnědnutí
- Práh zarudnutí kůže přibližně 10 - 20 minut



Fototyp 5

- Tmavá kůže, tmavé oči, tmavé vlasy
- Zřídka se spálí, kůže méně citlivá na sluneční záření
- Práh zarudnutí kůže přibližně 60 minut



Fototyp 3

- Středně světlá kůže, tmavé vlasy, tmavé oči
- Někdy se opálí do červena, zřídka se spálí, jednoduše a pomalu pigmentuje, jednoduché a pomalé zhnědnutí
- Práh zarudnutí kůže přibližně 30 - 45 minut



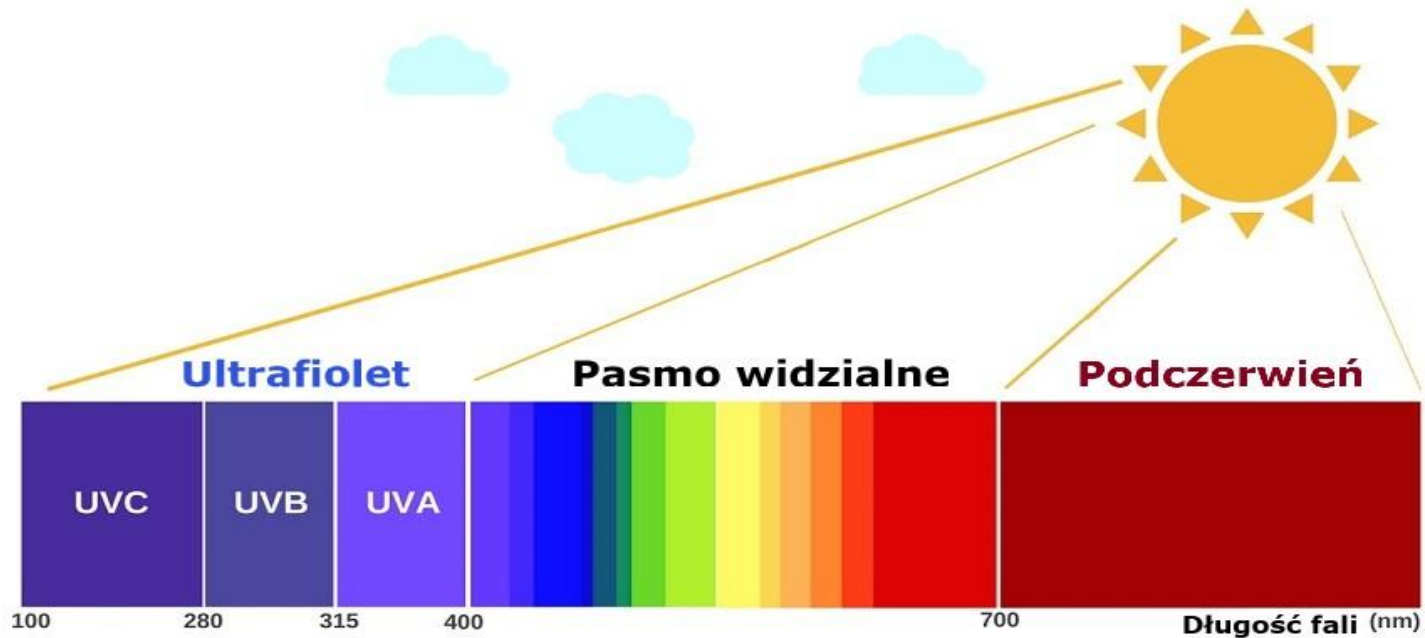
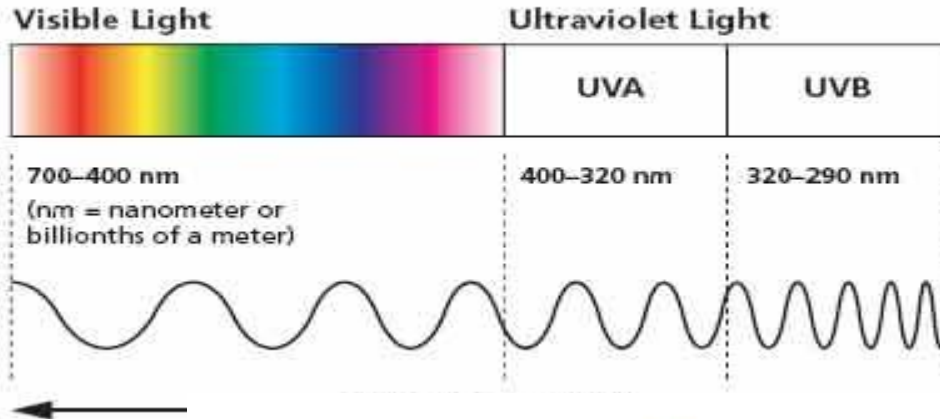
Fototyp 6

- Velmi tmavá kůže, tmavé oči, tmavé vlasy
- Málokdy se spálí, kůže méně citlivá na sluneční záření
- Práh zčervenání kůže přibližně 90 minut



KILKA SŁÓW O PROMIENIOWANIU

Visible Light/UV



KILKA SŁÓW O PROMIENIOWANIU

Podstawowy podział PROMIENIOWANIA SŁONECZNEGO:

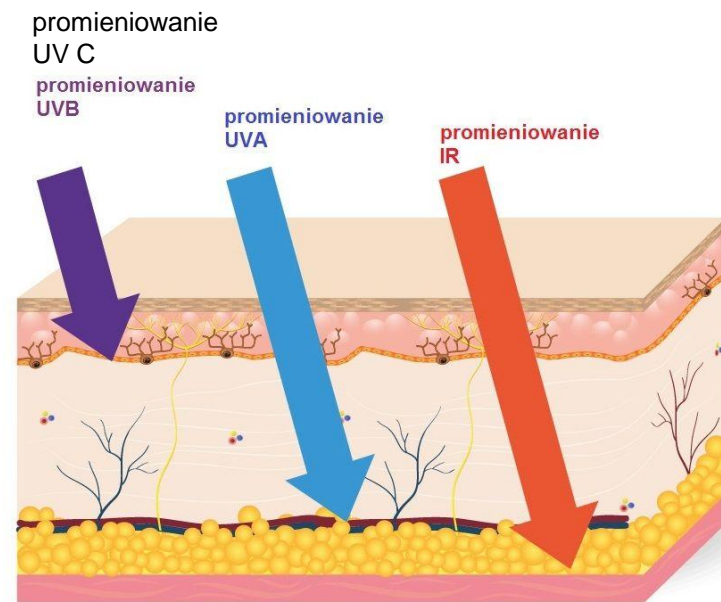
- **podczerwone** (IR, odczuwalne jako ciepło), - przenika do głębokich warstw skóry i powoduje: miejscowe przegrzewanie skóry, fotostarzenie, powstawanie reakcji zapalnych,
- **widzialne** (400-770 nm),
- **ultrafioletowe** (UV) - powoduje uszkodzenia skóry, które w perspektywie długofalowej mogą prowadzić do nowotworów skóry

C (UVC, 200-280nm) - bardzo krótkie fale promieniowania, powinny być całkowicie wchłaniane przez warstwę ozonową w górnej warstwie atmosfery, jednakże obecnie coraz częściej dociera do powierzchni Ziemi i bardzo szybko wywołuje rumień. Powoduje oparzenia słoneczne, działa drażniąco na spojówkę i rogówkę oka. Wykorzystywane w lampach bakteriobójczych.

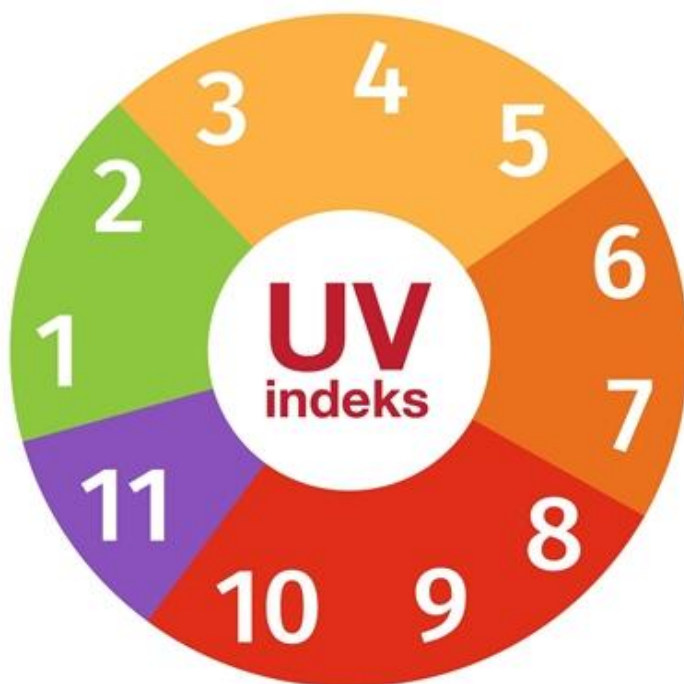


B (UVB, 280-320nm) – mimo że jest niezbędne do procesu syntezy witaminy D w ludzkiej skórze, to jest również najbardziej szkodliwe. W sezonie letnim natężenie tego promieniowania jest największe. Przenika jedynie zewnętrzną powłokę ciała (naskórek, grubość jedwabnego szala). Stymuluje melanocyty do wytwarzania melaniny – odpowiada za tzw. opalanie (ciemnienie skóry), powstawanie piegów. Działa destrukcyjnie na komórki DNA skóry, odpowiada za starzenie skóry, tzw. rumień popromienny, a tym samym wzrost ryzyka wystąpienia nowotworu. Wpływa na powstawanie wolnych rodników, czy zaćmę. Do Ziemi dociera 5%.

A (UVA1 i UVA2, 320-400 nm) – przenikać do skóry właściwej, warstwę lekkich ubrań, szyby, jego siła jest niezależna od położenia Ziemi i pór roku. Ma działanie podobne do promieniowania UVB, jednak w mniejszym stopniu powoduje rumień czy poparzenia słoneczne. Odpowiada za fotostarzenie skóry, alergię, fotodermatozy. W latach 80. uważane za zdrowe (sic!) – stąd „moda na solaria”. Do Ziemi dociera 95%.



Indeks UV - międzynarodowy standard pomiaru promieniowania ultrafioletowego (UV) emitowanego przez Słońce danego dnia, w określonym miejscu.



- 1-2**
Niski
Niepotrzebne środki ochronne.
- 3-5**
Średni
Noś okulary przeciwsłoneczne, ochraniaj ciało ubraniami i nakryciem głowy.
- 6-7**
Wysoki
Koniecznie używaj kremów z filtrem minimum SPF 30 oraz ochraniaj ciało jasnymi ubraniami.
- 8-10**
Bardzo wysoki
Ochroniaj się w sposób podany powyżej. Przebywaj w cieniu. Używaj kremów z filtrem SPF 50.
- 11**
Ekstremalny
Stosuj wszelkie metody ochrony. Ograniczaj czas przebywania na dworzu.



Plik Edycja Widok Historia Zakładki Narzędzia Pomoc

wykrjy raka aplikacjahttp://cent... x Pogodnie - pogoda | Serwis po... x Centralne Systemy Medyczne - x Aplikacja FotoSkin w App Store x +

www.pogodynka.pl/indeksuv/prognozyuv/ Szukaj

Zimbra SIMP Logowanie do system... POWER aktualności Dziennik UONET+ COK Ogłoszenia konkursow... Urząd Marszałkowski SANEPID WUW bip.poznan.pl - Zamó...

POGODYNKA SERWIS POGODOWY IMGW-PIB PL | EN POLUB NAS

01.03.2019 06:19 17:16 (Warszawa)

Usługi hydro-meteo OFERTA BOK

Infolinia SYNOPTYK

- BAŁTYK
- GÓRY
- ŻAGLE
- SMOG - małopolskie
- SMOG - śląskie
- AGROMETEO
- AWIACJA
- KLIMAT
- WWIS
- GEOPORTAL

ANKIETA

- DLA CIEBIE
- DLA PRASY

UV • Prognoza Indeksu UV • Bieżąca

Prognoza Indeksu UV (aktualizowana raz na dobę, około 14:00 cz.urz.)

Nadmierne opalanie jest szkodliwe, może powodować raka skóry, zaćmę, obniżenie odporności biologicznej. Indywidualna wrażliwość człowieka na promieniowanie UV zależy od typu jego skóry.

DEFICYT WITAMINY D3 - PROGNOZA

INDEKS UV W CZASIE RZECZYWISTYM

MATERIAŁY EDUKACYJNE

Prognoza Indeksu UV na 2019-03-01 dla bezchmurnego nieba

AJ Produkty

13:35 2019-03-01



Ad closed by Google

Stop seeing this ad Why this ad?

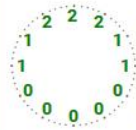

Sunburn map

This service helps you avoid sunburn. Maximum and hourly UV index

poznań Find





1 Mar 2 Mar 3 Mar

Maximum UV Index
 Hourly UV Index



 Time in the sun: **unlimited**

skin type 1
 skin type 2
 skin type 3
 skin type 4

Buy UV index database

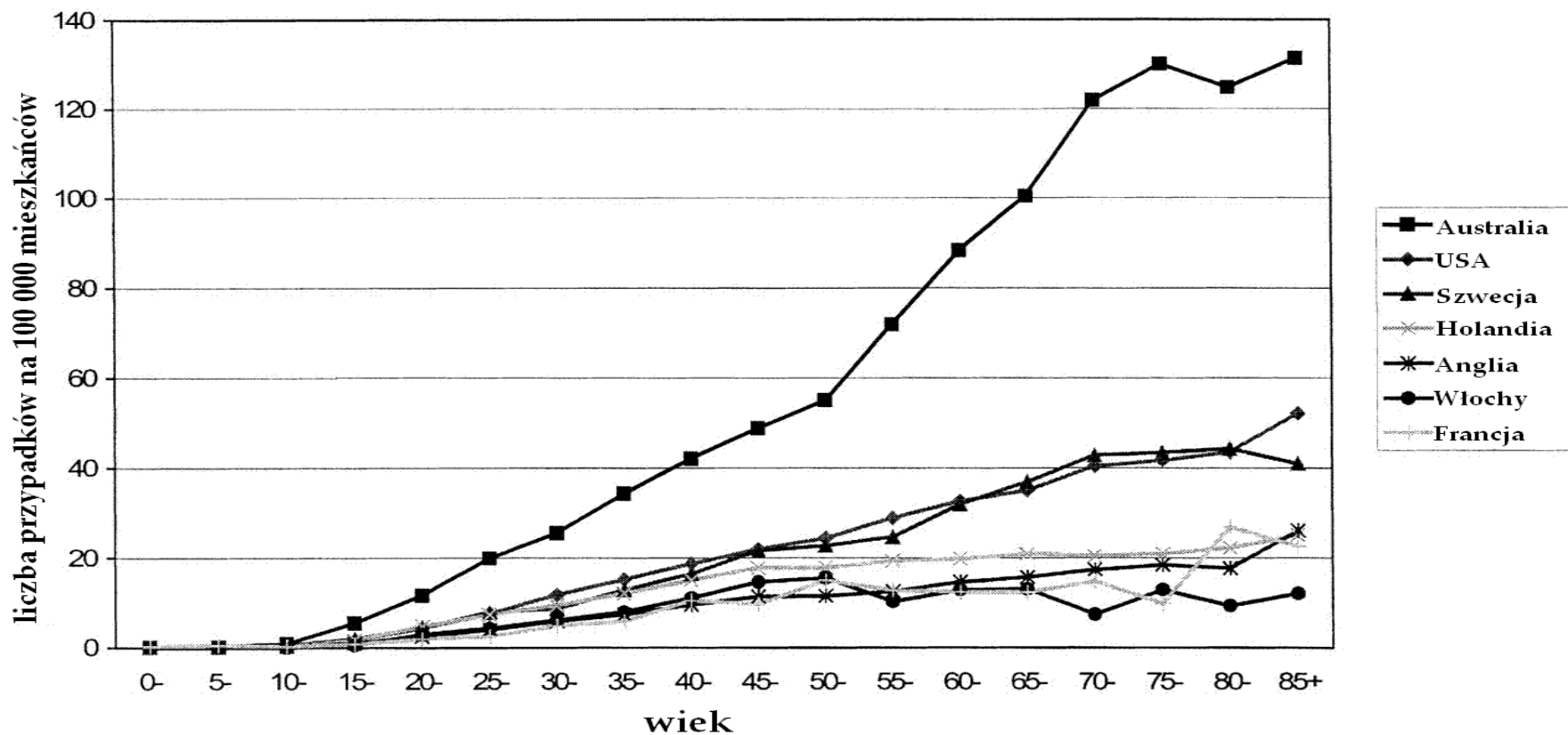
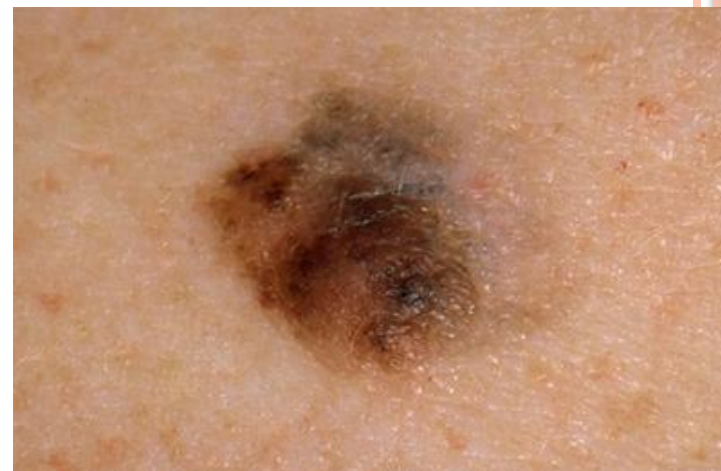




 3K

1 Mar
 Maximum UV Index

Green	1 - 2	Low
Yellow	3 - 5	Moderate
Orange	6 - 7	High
Red	8 - 10	Very High
Purple	11+	Extreme

UWAGA!
Wersja rozszerzona płatna

Liczba przypadków czerniaka złośliwego podczas roku, z podziałem na wiek (na 100 000 mieszkańców)





UNIKAJ NADMIERNEGO
OPALANIA
CHROŃ DZIECI
UŻYWAJ OCHRONY
PRZECIWSŁONECZNEJ
NIE KORZYSTAJ Z SOLARIUM



ZŁOTE ZASADY OCHRONY I PROFILAKTYKI NOWOTWORÓW SKÓRY

1. Unikaj przebywania w pełnym słońcu w godzinach 11.00-16.00,
2. Jedynie umiarkowane przebywanie na słońcu jest potrzebne do produkcji witaminy D (przy odkrytych ramionach i twarz latem, w godz. 10-14 - 1000 jm. Wit D jest wytwarzanych w ciągu 6-7 min., zimą nieznacznie dłużej)
3. Zakładaj odzież ochronną dostosowaną do warunków i pory roku (np. okulary p/słoneczne w górach zimą)
4. Jeśli chcesz się opalać, rób to z głową – pamiętaj o stosowaniu kremów z odpowiednimi filtrami UV, noszeniu czapki i okularów przeciwsłonecznych,
5. Nie opalaj się w solarium!

Zakaz prawny: Rozporządzenie MZ z dnia 18 stycznia 2018 r. w sprawie umieszczania informacji o zakazie udostępniania solarium osobom, które nie ukończyły 18. roku życia oraz treści informacji o ryzyku związanym z korzystaniem z solarium

6. Raz w miesiącu dokładnie oglądaj swoją skórę – sprawdź, czy Twoje znamiona nie zmieniają się lub czy nie pojawiły się nowe,
WARTO TO ROBIĆ W PARACH 😊
7. Jeśli zauważysz, że coś podejznanego dzieje się z Twoim znamieniem niezwłocznie udaj się do dermatologa lub chirurga-onkologa. A przede wszystkim do swojego lekarza rodzinnego 😊

Jak prawidłowo wybrać krem ochronny ?

- Należy upewnić się, czy krem, który chcesz zastosować chroni zarówno przed działaniem **promieni UVA** jak i **UVB (pamiętaj o kremie na co dzień)**.
- Najlepiej wybierać preparaty wodoodporne. Nawet jeśli nie zamierzasz kąpać się w morzu czy jeziorze, z pewnością będziesz się pocić, a to także może doprowadzić do zniszczenia warstwy ochronnej kremu.
- w przypadku skóry wrażliwej, wybierz krem hipoalergiczny i bezzapachowy. Pamiętaj także, aby przed posmarowaniem całego ciała przetestować go na małej powierzchni skóry.
- Generalnie, aby odpowiednio dobrać faktor **SPF**, powinieneś poznać swój **fototyp skóry**, jednak obecnie zaleca się stosowanie jak najwyższych filtrów. Podczas pierwszych dni opalania należy stosować kremy z jak najwyższym faktorem SPF. Po kilku dniach, kiedy skóra przywyknie już do słońca i nieco się opali, można użyć preparatu dającego niższą ochronę. Zawsze należy jednak pamiętać, aby stosować krem przeznaczony dla naszego fototypu.
- Należy posmarować się obficie kremem przynajmniej 30 minut przed wyjściem z domu, Aplikację kremu należy powtarzać co najmniej co 2 godziny. Smarowanie należy powtórzyć także po każdym wyjściu z wody (nawet jeśli krem jest wodoodporny) i wycieraniu ręcznikiem.

Faktor SPF

(Sun Protection Factor)

określa stopień ochrony przeciwsłonecznej i pozwala oszacować czas spowalniający wystąpienie oparzeń słonecznych w standardowych warunkach, dla ilości 2 mg/cm² nakładanego na skórę produktu przeciwsłonecznego

!!! Należy zwracać uwagę czy na danym produkcie jest informacja o ochronie zarówno przed promieniowaniem UVA i UVB !!!

Przyjmuje się, że u większości osób rumień słoneczny powstający w wyniku działania słońca powstaje po ok. 15/20 min.

Jeżeli nałożymy filtr słoneczny o współczynniku SPF 15, to skóra będzie chroniona 15 razy dłużej, tj. 150 minut, ale...



CO WARTO WIEDZIEĆ – CIEKAWOSTKI

- często mówi się o „czerniaku” zamiast o nowotworach skóry ponieważ czerniaka cechuje szybki wzrost, wczesne i liczne przerzuty oraz złe rokowania,
- epidemiolodzy odnotowują najwięcej zachorowań po 50. r. ż., ale w przypadku nowotworów skóry (w tym czerniaka) - uszkodzenia powstają dużo wcześniej,
- solarium jest szczególnie niebezpieczne dla osób młodych ponieważ to wtedy powstaje najwięcej zmian skórnych,
- wskaźnik przeżyć 5-letnich dla Polski (C43) jest zdecydowanie gorszy niż dla krajów UE (60% do 83%) - pokazuje to jak dużą rolę powinniśmy przypisywać profilaktyce
- na początku XX wieku uważano, że opalanie jest zdrowe (Lacet), ma wręcz działanie lecznicze (fototerapia)
- grupa u której najczęściej diagnozuje się czerniaka: wyższe wykształcenie, praca biurowa, zamieszkanie w dużych miastach



PROPONOWANE APLIKACJE:

1. Wykryjaka (???)
2. DermoApp (???)
3. Dermocheck
4. SkinCheck (???)
5. Skin Vision



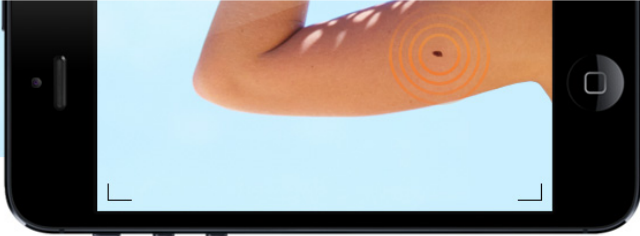
Plik Edycja Widok Historia Zakładki Narzędzia Pomoc

Zimbra: Skrzynka odbiorcza x Promieniowanie słoneczne | W x wykryjaka aplikacja czerniak - x KTG - system diagnozujący cz...

wykryjaka.com.pl/twoje-konto/register.html?trace=kJPWuZPUomE Szukaj

Zimbra SIMP Logowanie do system... POWER aktualności Dziennik UONET+ COK Ogłoszenia konkursow... Urząd Marszałkowski SANEPID WUW bip.poznan.pl - Zamó...


Home Skin check Medical Facility Baza wiedzy Kontakt Twoje konto



wykryjaka.com.pl

Diagnostyka znamion
skórnych **Skin Check**

Rewolucyjna metoda wczesnego wykrywania raka skóry jest już dostępna na



[Pobierz aplikację](#) | [Regulamin](#) | [Polityka plików cookie](#)

Twój profil

W celu rejestracji wprowadź poprawnie swoje dane, po ich wysłaniu otrzymasz list z prośbą o aktywację konta.

Agnieszka Jędrzejczak *

***** *

***** *

agnieszka.jedrzejczak@wco.pl *

Wypełnienie poniższych danych przed wykonaniem badania uwiarygodni diagnozę.

Typ karnacji skóry – wg klasyfikacji FITZPATRICKA

I fototyp (typ celtycki)- włosy jasny blond lub rude, oczy kolory jasnego- szarego, zielonego, niebieskiego, biała/blada cera, często pokryta piegami

II fototyp (typ północnoeuropejski)- włosy blond- jasne lub ciemne, oczu kolory szarego, zielonego lub niebieskiego, jasna cera, na której mogą występować piegi

Twoja opinia

11:46
2019-03-26




Plik Edycja Widok Historia Zakładki Narzędzia Pomoc

Zimbra: Skrzynka odbiorcza x Promieniowanie słoneczne | W x Centralne Systemy Medyczne - x KTG - system diagnozujący czes x +

wykryjaka.com.pl/twoje-konto/register.html?trace=kJPWuZPUomE Szukaj


Zimbra SIMP Logowanie do system... POWER aktualności Dziennik UONET+ COK Ogłoszenia konkursow... Urząd Marszałkowski SANEPID WUW bip.poznan.pl - Zamó...



wykryjaka.com.pl

Diagnostyka znamion skórnych Skin Check

Rewolucyjna metoda wczesnego wykrywania raka skóry jest już dostępna na



[Pobierz aplikację](#) | [Regulamin](#) | [Polityka plików cookie](#)

NIE

Występowanie czerniaka w rodzinie

NIE

Uprawianie hobby na powietrzu

TAK

Praca na powietrzu

NIE

Występowanie poparzeń słonecznych w dzieciństwie

NIE

Stosowanie kremów przeciwsłonecznych

TAK

Rodzaj stosowanych kremów w czasie wakacji z SPF

stopień ochrony słaby - SPF 2-6

stopień ochrony średni - SPF 8-12

stopień ochrony wysoki - SPF 15-25

stopień ochrony bardzo wysoki - SPF 30-50

stopień ochrony ultrawysoki - SPF >50

Miejsce nabywania kremów

apteka

supermarket

sklep kosmetyczny

Zwracanie uwagi na wskaźnik PPD przy zakupie

TAK

* Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych, zgodnie z treścią ustawy z dn. 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. 2002 r. Nr 101 poz. 926, z późn. zm.)

[Załącz konto](#) * - pola wymagane

Twoja opinia

11:48 2019-03-26





wykryjraka.com.pl

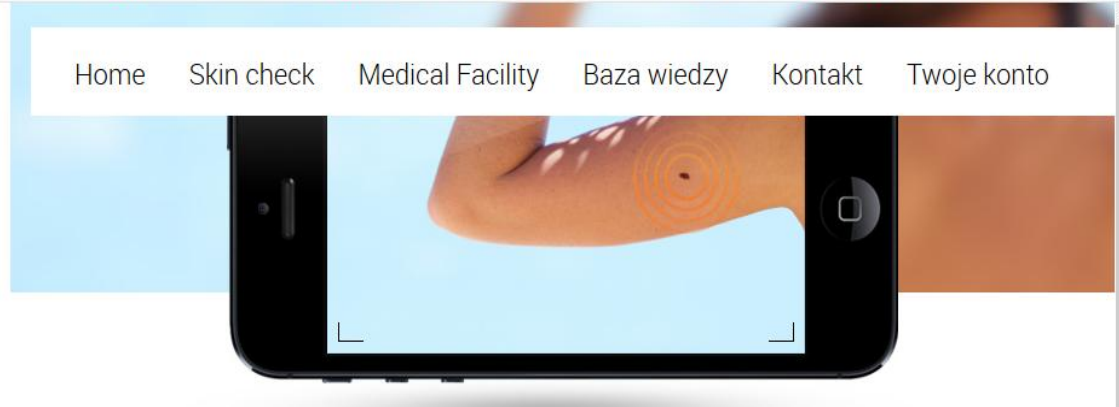
Diagnostyka znamion
skórnych Skin Check

Rewolucyjna metoda wczesnego wykrywania raka skóry jest już dostępna na



Pobierz aplikację | Regulamin | Polityka plików cookie

Home Skin check Medical Facility Baza wiedzy Kontakt Twoje konto



W polu login użyto niedozwolonych znaków.

OK

Twój profil

W celu rejestracji wprowadź poprawnie swoje dane, po ich wysłaniu otrzymasz list z prośbą o aktywację konta.

Login *

Hasło *

Powtórz hasło *

agnieszka.jedrzejczak@wco.pl *

Twoja opinia



wykryjaka.com.pl

Diagnostyka znamion
skórnych Skin Check

Rewolucyjna metoda wczesnego
wykrywania raka skóry jest już
dostępna na



Pobierz aplikację | Regulamin | Polityka plików
cookie

Zapytaj wirtualnego doradcę

„Czy grozi mi zachorowanie na raka skóry?”

24-01-2014

Choroby nowotworowe skóry nie mają do końca poznanego źródła. Nie wiadomo więc jak one powstają i dlaczego. Dodatkowo, występuje kilka odmian nowotworu skóry- od mniej groźnych do tych najbardziej niebezpiecznych- czerniaka. Pewnym jest to, że istnieje kilka czynników determinujących występowanie zmian chorobowych skóry- takich, które zwiększają ryzyko zachorowalności. [Więcej »](#)

Znamiona barwnikowe i czerniak

22-01-2014

Znamiona to zmiany skórne, które są wynikiem niedoboru lub nadmiaru pewnych składników tkanek. Istnieje wiele odmian znamion- naskórkowe, przydatkowe czy najczęściej występujące znamiona barwnikowe i naczyniowe. [Więcej »](#)

bezpieczne opalanie **czerniak**

filtr lozem nowotwór skóry objawy raka
skóry ochrona przed nowotworem opalanie
opaleniźna poparzenia promienie
słoneczne promienie uva i uvb promienie
uvb promieniowanie ultrafioletowe
promieniowanie uvb rak skóry zmiany

skórne **znamiona**

znamiona barwnikowe znamiona skórne



DermoApp - aplikacja dermatologiczna

1.03 for Android


☆☆☆☆☆ | 0 Reviews | 0 Posts

StepChangeIT

Pobierz APK (35.9 MB)

Versions



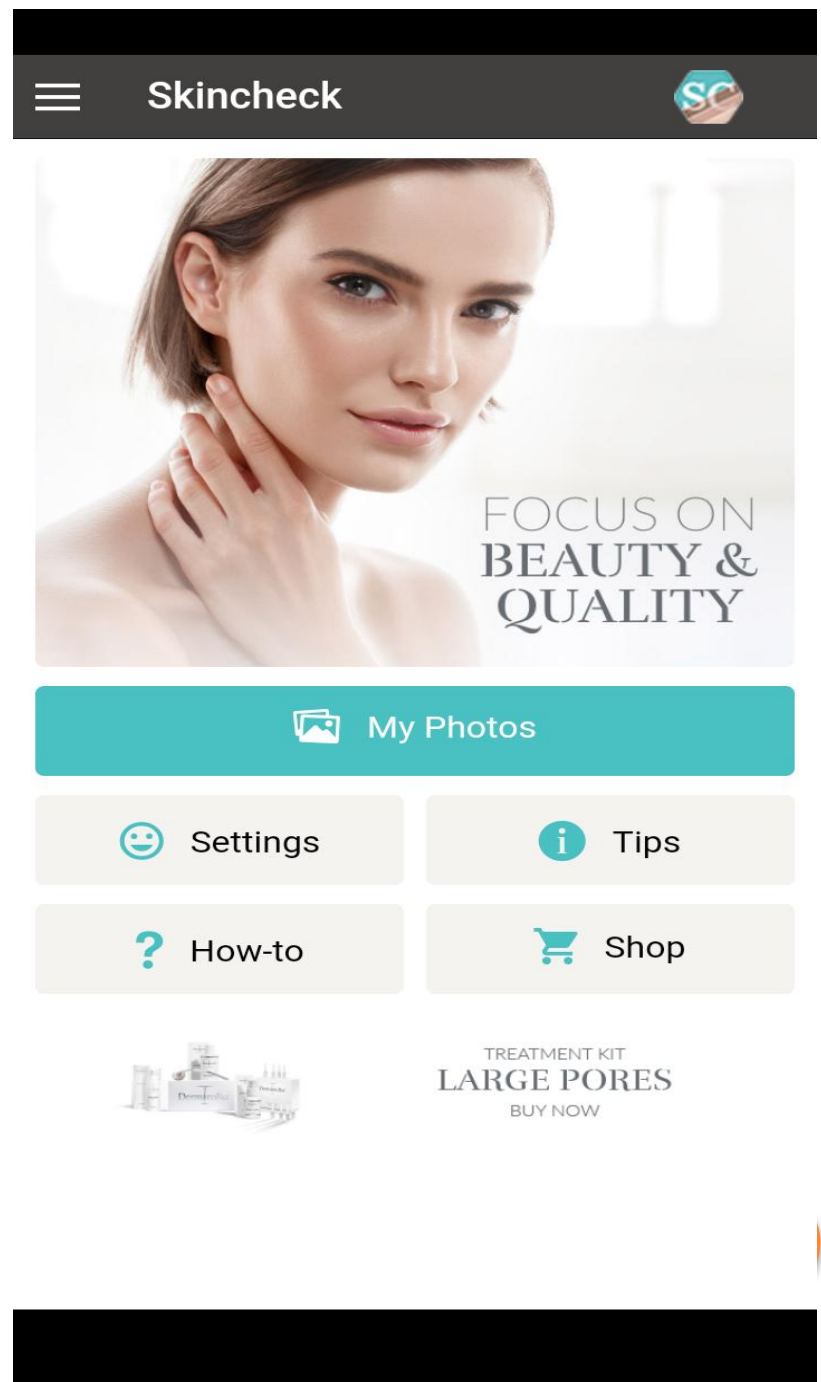
 Wykorzystaj Aplikację APKPure do aktualizacji **1DermoApp - aplikacja dermatologiczna 2**, szybciej, za darmo i bezpiecznie ze swoich danych internetowych.



- trudnodostępna,
- potrzebuje specjalnego szkła powiększającego (wysokie koszty)
- Nie polecane ze względu na treści, cytuję:
- jak narazie, program potrafił dopatrzeć się raka u 85% chorych. Oznacza to, że zapewnia wyższą skuteczność niż wizyta u lekarza pierwszego kontaktu i podobną do opinii dermatologa (sic!)
- takie rozwiązanie nie sprawdzi się może w przypadku pojedynczych osób, ale może pomóc mieszkańcom odciętych od świata wiosek, które nie mają blisko dostępu do specjalistów. Jeden telefon wyposażony w aplikację, jest przecież w stanie zdiagnozować tysiące ludzi (sic!).

Skin Check

- określanie rodzaju cery
- dobór kosmetyków
- ???





- łatwa w instalacji
- czytelna
- rzetelne informacje
- najważniejsze informacje
- **Bezpłatna**
- **Nie ma konieczności logowania**

- brak możliwości wykonywania zdjęć
- brak konta do wykonywania systematycznych badań



Pobierz już dziś.

Aplikacja dostępna



Aplikacja Dermocheck powstała przy współpracy merytorycznej Centrum Onkologii-Instytut im. Marii Skłodowskiej – Curie w Warszawie. Polskie Towarzystwo Chirurgii Onkologicznej objęło swoim patronatem prace nad nią.

Dermocheck jest kierowana do ogółu społeczeństwa, zwłaszcza pacjentów. Aplikacja ma charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny i nie może być traktowana jako porada, konsultacja lub diagnoza lekarza.

Jeśli zaobserwujesz u siebie niepokojące objawy, niezwłocznie zgłoś się do lekarza w celu weryfikacji i ewentualnego podjęcia leczenia pod opieką specjalisty.

Przed rozpoczęciem korzystania z aplikacji zapoznaj się z jej regulaminem.

Przeczytałem/am regulamin





CZERNIAK

- O czerniaku
 - Zachorowania
 - Czynniki rozwoju ryzyka
 - Cechy czerniaka
-

PROFILAKTYKA

- Złote zasady profilaktyki
 - Samobadanie
-

DIAGNOZA

- Zauważam podejrzaną zmianę
-



LECZENIE

- Informacje podstawowe
 - Ścieżka terapeutyczna
 - Ośrodki leczenia
-

PYTANIA

- FAQ
 - Chcę porozmawiać
-

REFERENCJE NAUKOWE

- Bibliografia
- Twórcy aplikacji



dermo
check



Samobadanie



Krok 1

W jasnym pomieszczeniu przygotuj duże lustro i małe lusterko, które będziesz mógł trzymać w dłoniach. Do badania przystąp zaraz po kąpieli.



Jeśli zaobserwujesz na swojej skórze jakiegokolwiek niepokojące zmiany, postępuj zgodnie z informacjami przedstawionymi tu:



dermo
check

< Złote zasady profilaktyki >

Jak chronić się przed czerniakiem?



Najprostsza zasada ochrony przed czerniakiem brzmi: unikaj słońca i chroń skórę, kiedy tylko twój cień jest krótszy niż ty.

Jeśli zauważysz, że coś podejrzanego dzieje się z twoim znamieniem, niezwłocznie udaj się do dermatologa lub chirurga-onkologa (pamiętaj, że aby umówić wizytę, potrzebujesz skierowania).



Chcę porozmawiać

Jeśli zauważasz u siebie niepokojącą zmianę, skorzystaj z wizyty profilaktycznej w Gabinetie Profilaktyki Nowotworów Skóry znajdującym się w Centrum Onkologii-Instytut im. Marii Skłodowskiej – Curie przy ul. Roentgena 5 w Warszawie. Na wizytę zabierz ze sobą **dowód osobisty**.

Informacja i zapisy uzyskasz pod numerem tel.

22 460 00 09

Godziny przyjęć:

Poniedziałek: **15.00 - 18.30**

Wtorek: **nieczynne**

Środa: **11.00 - 14.30**

Czwartek: **nieczynne**

Piątek: **nieczynne**

Sobota: **nieczynne**



Ośrodki leczenia



Wybierz ośrodek, który cię interesuje:

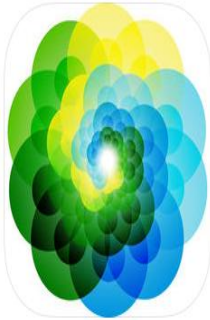
Diagnostyka dermoskopowa
wg Akademii Czerniaka

Ośrodki onkologiczne leczące
czerniaka w Polsce

Ośrodki wykonujące biopsję
węzła wartowniczego w Polsce

Podgląd App Store

Ta aplikacja jest dostępna tylko w App Store dla urządzeń iOS.

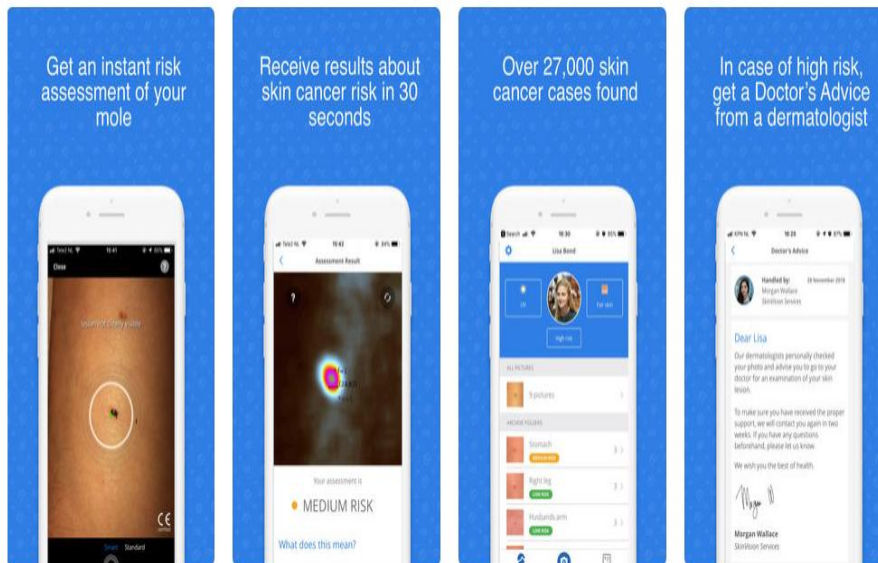


SkinVision Detect Skin Cancer 12+

SkinVision B.V.

Gratis - Oferuje zakupy w aplikacji

iPhone — zrzuty ekranu



- + bardzo łatwa instalacja, zalogowanie
- + wsparcie specjalistów
- + wskaźnik UV z lokalizacją
- + przypomnaczy
- Jedynie pierwsze badanie jest bezpłatne





Supported by the SkinVision team

Our team of dermatologists will follow up within 48 hours with advice on next steps to take for all high risk skin spots.



Do your first check now for free

Check your skin spots easily and from the comfort of your own home. The first check is offered to you for free. Additional checks are available for only 21.99 zł. We offer unlimited checks for only 129.99 zł per year.

[Create my personal account](#)

← Assessment Result

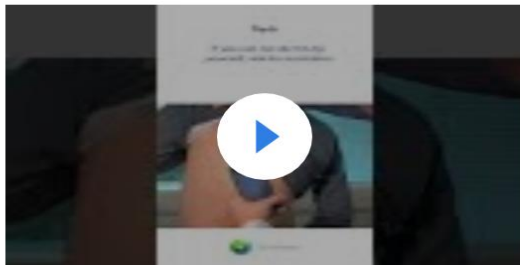


Justus from SkinVision
Away



Hi Agnieszka,

SkinVision uses a smart camera to be able to indicate skin cancer risk in your photos. Have a look at this tutorial video explaining how to take an automated photo correctly:



Please let me know if you have any questions.

Write a reply...

Our algorithm performed a check on your photo and did not find signs of skin cancer. These signs include irregular patterns

☰ Agnieszka Jędrzejczak

Activate
UV index



Find
skin type

Find risk profile



1 badanie

1

LOW RISK



← Skin type

Your eye color is?

Select one feature that best matches you

- Light blue, light gray or light green
- Blue, gray or green
- Hazel or light brown
- Dark brown
- Brownish black

Next



← Skin type

Your natural hair color is?

Select one feature that best matches you

- Red or light blond
- Blond
- Dark blond or light brown
- Dark brown
- Black

Previous

Next



← Skin type

How many freckles do you have on unexposed areas of your skin?

Select one feature that best matches you

- Many
- Several
- A few
- Very Few
- None

Previous

Next



← Skin type

How does your skin respond to sun?

Select one feature that best matches you

- Always burns, blisters and peels
- Often burns, blisters and peels
- Burns moderately
- Burns rarely, if at all
- Never burns

Previous

Next



← Skin type

Does your skin tan?

Select one feature that best matches you

- Never, I always burn
- Seldom
- Sometimes
- Often
- Always

Previous

Next



← Skin type

How deeply do you tan?

Select one feature that best matches you

- Not at all or very little
- Lightly
- Moderately
- Deeply
- My skin is naturally dark

Previous

Next



← Skin type

How sensitive is your face to the sun?

Select one feature that best matches you

- Very sensitive
- Sensitive
- Normal
- Resistant
- Very resistant, never had a problem

Previous

Done



Skin type



Fair

You sometimes burn and sometimes tan in the sun. You are susceptible to skin damage as well as cancers like basal cell carcinoma and squamous cell carcinoma. You are also at risk for melanoma.

In addition to adopting preventive behaviors such as protection from sun exposure, it is recommended to check your skin head-to-toe every three months, paying careful attention to any suspicious growths.

For any suspicious skin lesions, it is recommended to use SkinVision to upload pictures for analysis and



Review

SV 1



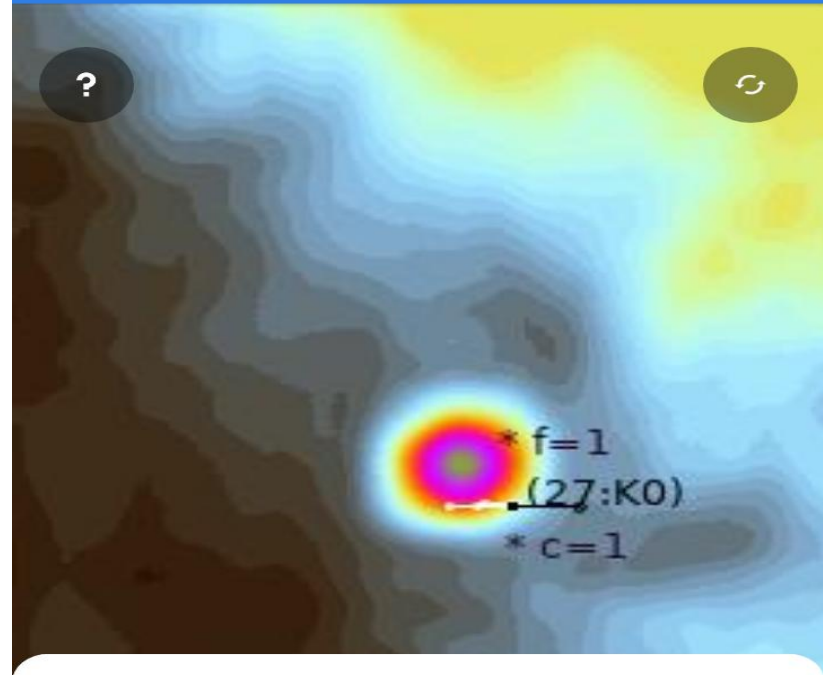
Make sure the photo is sharp, centered and free of hair or other obstructing objects

Retake

Send for assessment - 1 credit



Assessment Result



Your assessment is

● LOW RISK

What does this mean?

Our algorithm performed a check on your photo and did not find signs of skin cancer. These signs include irregular patterns

Assessment

Tell us a bit more about this skin spot

Do you have any symptoms?



No complaints

(I don't know)



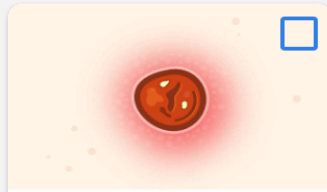
Changing

In color/shape/size



Bleeding

(Sometimes) bleeds



Infected

Does not heal

Continue



Get Reminders



Check your skin regularly

Skin can change over time. This is why dermatologists advise regular skin checks. Do you want a reminder at 24 kwi 2019?

Turn on SMS reminders

Save without a reminder

Notifications can be adjusted in your Settings

Welcome to Miiskin

Welcome! Please be aware that by using the Miiskin App you understand that:



! The App is an educational tool that assists self-examination but it **does not replace professional medical advice.**

! The App does not provide any assessment or diagnosis.

Please also refer to the terms and conditions for more info.

START USING MIISKIN

Google Play

Miiskin - Melanoma Skin Cancer

Miiskin Medycyna ★★★★★ 993

PEGI 3

Umożliwia zakupy w aplikacji
i Aplikacja jest zgodna ze wszystkimi Twoimi urządzeniami.

Zainstalowana

Keep an eye on your skin
Photos might help you spot changes on your skin and moles

Early Detectio
Found an unusr something has See your doctor it examined

Przetłumaczć opis na polski (Polska), używając Tłumacza Google? Przetłumacz

Why use Miiskin?



Be proactive about your health



Be reminded to follow up over time



Photos help you spot changes



Info on checking your skin



Get started



Get your free trial of Miiskin Premium

- ✓ The smartest choice for skin monitoring.
- ✓ Take photos of large areas, like your back.
- ✓ PIN protected cloud storage of your photos.
- ✓ Examine your photos on bigger screens.

Special offer

Get your free trial
30 days for free

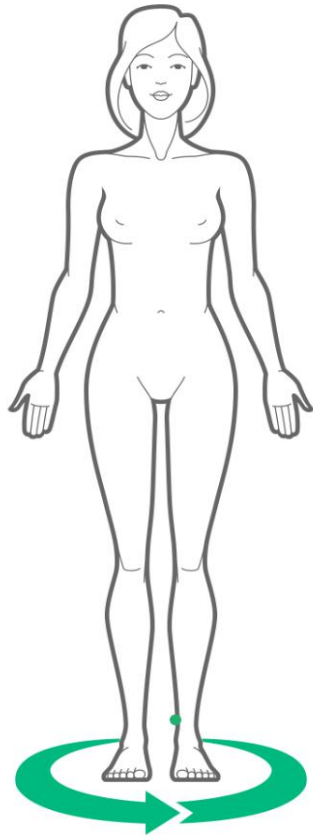
Still not sure? No Problem

You can still use the app, but will miss trying out the exclusive features for subscribers.

[Continue as a free user →](#)



✕ Specify location



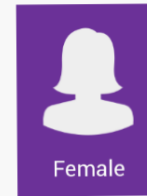
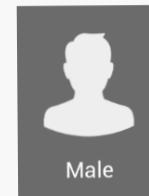
TURN AROUND



Welcome to Miiskin



Input your gender, age and email to sign up.



1981



Insert your email

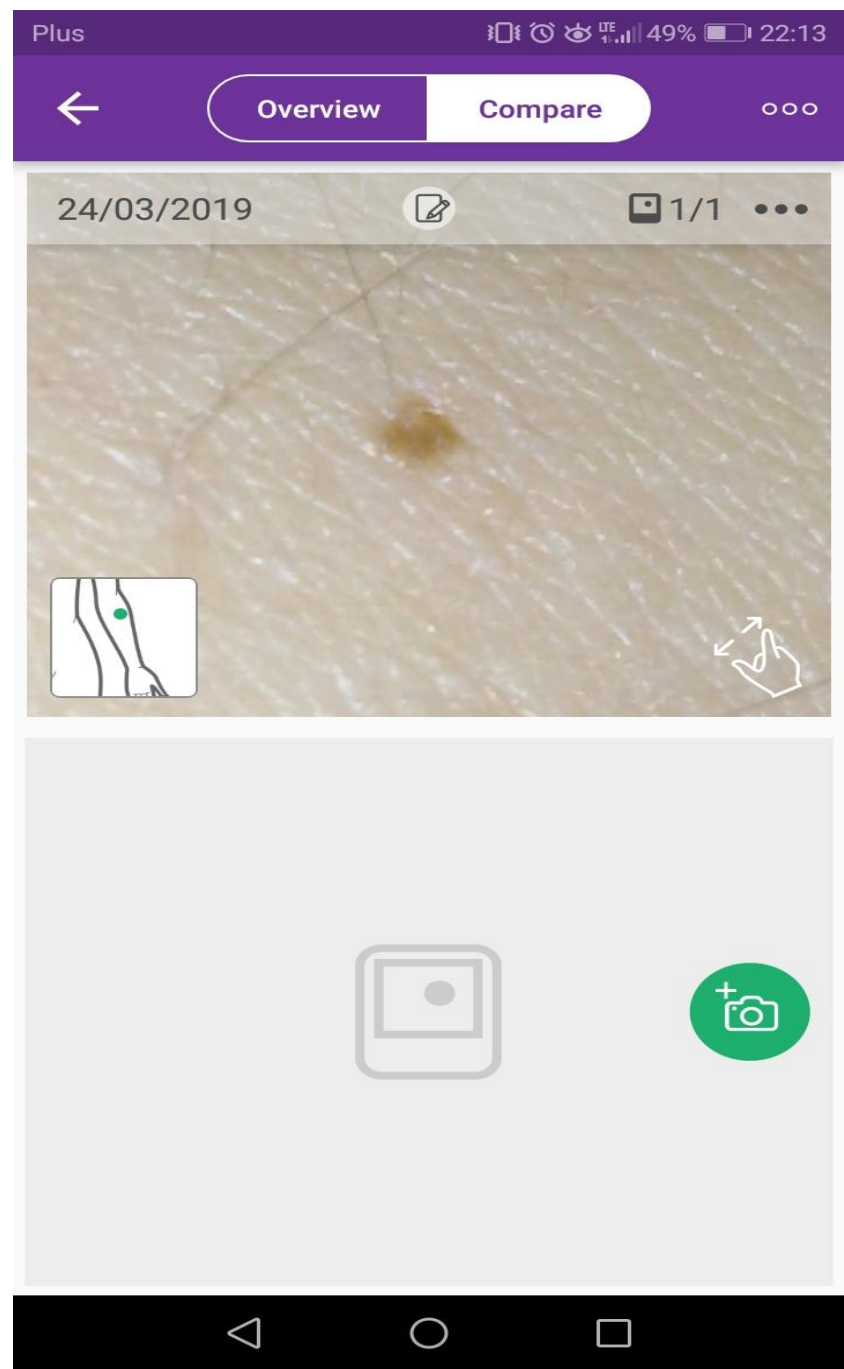
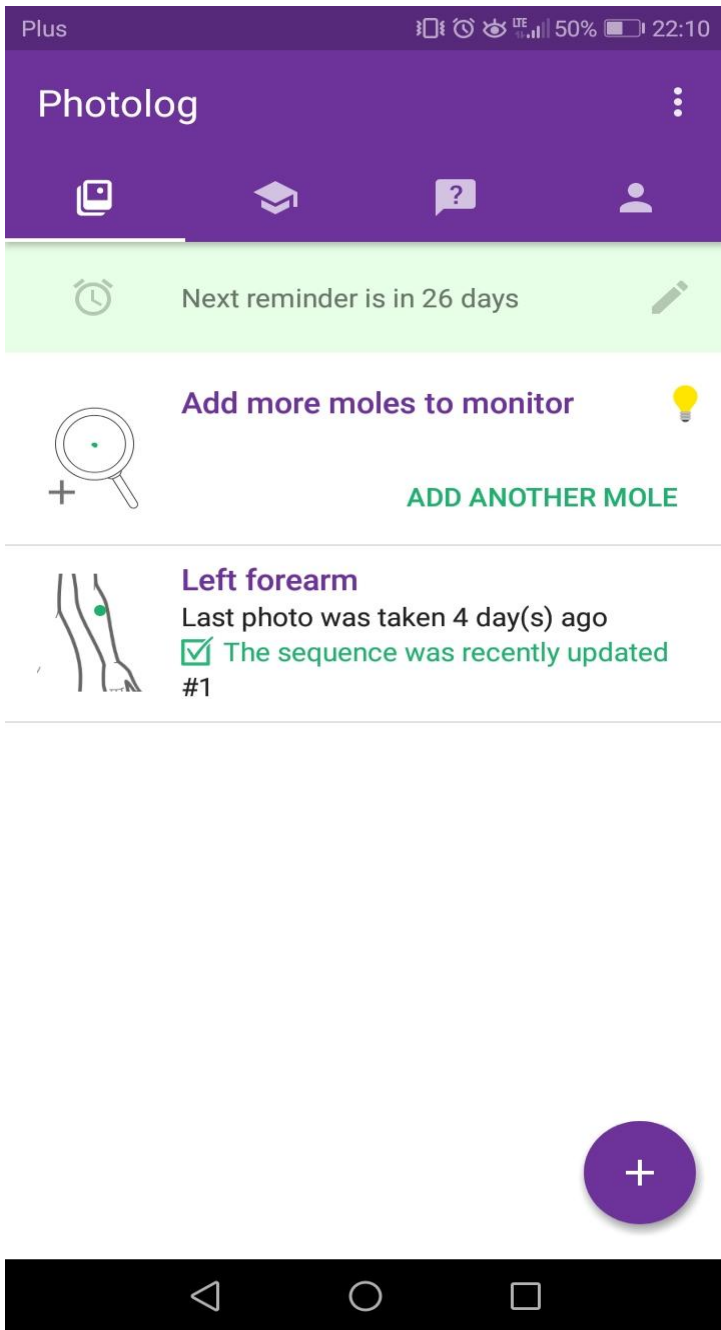


I agree with [terms and conditions](#)

SIGN UP

Already have an account? [Log in](#) →







Overview

Compare

24/03/2019

1/1



All set with your first photo!

Next, add the other moles and marks you want to monitor for changes.

Check also for new spots. (As premium user, you can add four photos to help you look for new spots.)

Many users get a friend or relative to help take photos.

OK



Learn



How often should you keep an eye on your skin?

to start. If you belong in a high-risk group for melanoma, you may want to do so every month instead. If you are in a low-risk group, checking your skin every 6 months or yearly may feel right to you. In the Miiskin app you can set how often you want to be reminded to follow up on your mole photos taken with the app.

If you already talked with your doctor about checking your skin at home, follow his or her advice on how long the interval should be between your own follow-ups at home.

Keeping an eye on your moles yourself at home may also complement professional follow-up by someone specialized in skin cancer, such as your doctor.

The most important thing is to begin keeping an eye on your skin and seeing your doctor right away if you notice something suspicious.

 Share



Overview

Compare



24/03/2019



1/1

You've added your first photo - Great!

How often do you want to be reminded to follow up and check for changes?

- Every month
- Every 2 months
- Every 3 months
- Every 6 months
- Every 12 months

SET MY REMINDER

[Reminders - How often?](#)

miiskin Welcome to Miiskin

Keep an eye on your skin



Swipe left to learn more



Get started

← Skin Check Video



Remove any hair



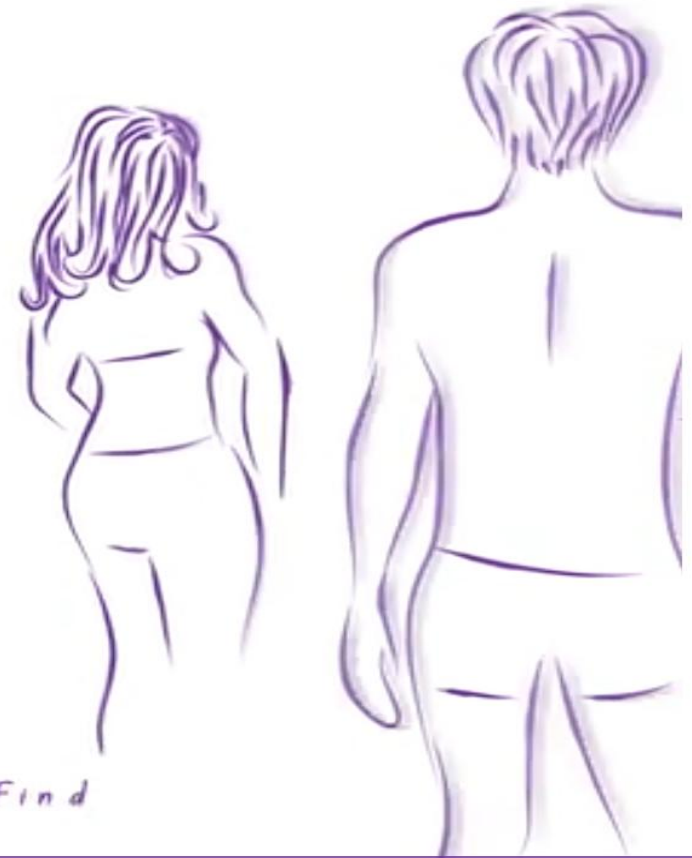
00:24 -00:51



← Skin Check Video



Find



00:10 -01:05

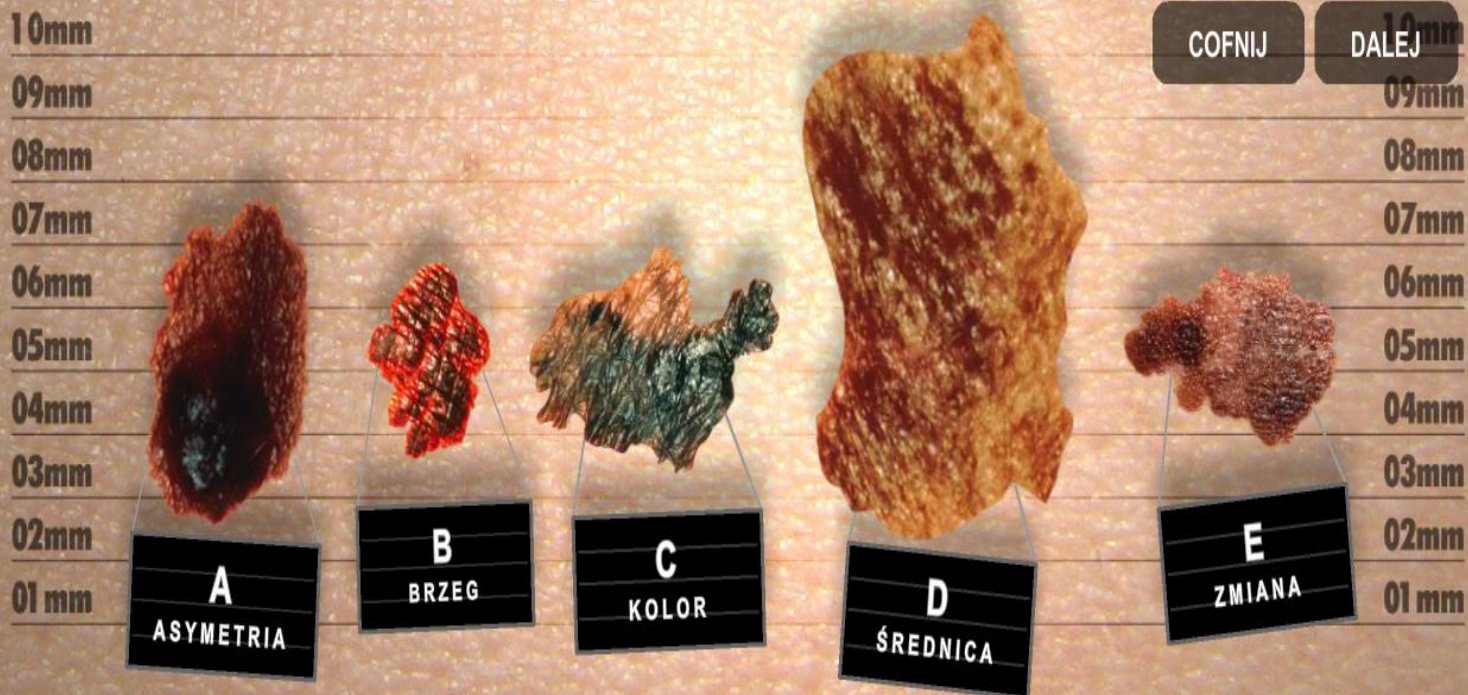


Aplikacja „Nietypowi podejrzani”



JAK WYKRYĆ PODEJRZANY PIEPRZYK

Należy znać zasadę A-B-C-D-E! Czerniaki różnią się znacznie pod względem wyglądu, ale zwykle charakteryzują się co najmniej jedną z następujących cech.



ŚREDNICA



ZWYKŁY PIEPRZYK

Zwykle mierzy poniżej 6 mm średnicy.



CZERNIAK

Zwykle większy niż średnica gumki ołówka (6 mm). Ale może być mniejszy.

COFNIJ

DALEJ

Postęp

Wyświetl w trybie pełnoekranowym



BONUSY



Krem przeciwsłonecz
+5 SEKUNDY



Kapelusz z szerokim
+5 SEKUNDY



Okulary przeciwsłonecz
+5 SEKUNDY

KARY



Zwykły pieprzek
-5 SEKUNDY



Słońce
-5 SEKUNDY



Leżak
-5 SEKUNDY



Olejek do opalania
-5 SEKUNDY

ZASADA GRY

minut.

Symbole bonusów dodadzą 5 sekund do czasu na zegarze.

Jeżeli klikniesz na zwykły pieprzek lub symbol kary, stracisz 5 sekund.

Kliknij na znak zapytania, aby sprawdzić, jak wygląda podejrzany pieprzek.

GRAJ

Postęp

Wyświetl w trybie pełnoekranowym

cancer
institute
NSW

**THERE'S NOTHING
HEALTHY ABOUT A TAN**

darksideoftanning.com.au





Dziękuję
za
Uwagę