

„ABCDE samokontroli znamion”

ogólnopolski program profilaktyki nowotworów i edukacji społeczeństwa

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Koninie informuje o ogólnopolskim programie profilaktyki nowotworów i edukacji społeczeństwa pt. „**ABCDE samokontroli znamion**”. Celem głównym programu jest wzrost wiedzy dzięki edukacji, świadomości grupy docelowej na temat zapobiegania nowotworom skóry i metod samobadania znamion.

Nowotwory złośliwe skóry należą do najliczniejszej grupy nowotworów złośliwych u ludzi rasy białej. Zajmują od kilkunastu lat 5-te miejsce na liście największych problemów onkologicznych. Raki skóry rozwijają się pod wpływem uszkodzającego działania promieniowania słonecznego (ultrafioletowego) , czynników chemicznych. Stąd najbardziej narażoną grupą są osoby pracujące w ekspozycji na niekorzystne czynniki atmosferyczne (światło słoneczne) i chemiczne: rolnicy, pracownicy branży budowlanej i drogowej. Nowotwory, rozwijają się stosunkowo powoli, na podłożu degeneracyjnych zmian skórnych i stanów przedrakowych. Wśród nowotworów skóry:

1. Największą grupę stanowią raki podstawnocomórkowe . Pochodzą z komórek warstwy podstawnej naskórka lub pochewki mieszków włosowych. Stanowi on ok. $\frac{3}{4}$ wszystkich nowotworów złośliwych na skórze, przy czym najczęściej występuje w rejonie głowy i szyi, zwłaszcza powyżej linii łączącej kąćki ust z przewodami słuchowymi zewnętrznymi (75% - 86%).
2. Raki płaskonabłonkowe, zwane kolczystokomórkowymi są drugą co do częstości grupą nowotworów skóry. Stanowi on ok. 15% - 20% ogółu nowotworów złośliwych skóry. Najczęściej występuje na odsłoniętych okolicach ciała np. twarzy, plecach, kończynach, wardze. Rośnie agresywniej niż rak podstawnocomórkowy, daje przerzuty do węzłów chłonnych oraz przerzuty odległe.
3. W ramach nowotworów skóry uwagę należy zwrócić na **Czerniaka**, zwany też czerniakiem złośliwym - nowotwór złośliwy skóry, błon śluzowych lub błony naczyniowejjaka wywodzący się z melanocytów. Stanowi od 5% do 7% nowotworów złośliwych skóry człowieka. Czerniak przed 40. rokiem życia jest rzadki, szczyt zachorowań przypada na siódmą i ósmą dekadę życia. Najczęściej pojawia się na skórze niezmienionej, choć może powstać w obrębie znamion barwnikowych. Rozpoznanie należy potwierdzić za pomocą badania histopatologicznego. Rokowanie zależy od histologicznej złośliwości guza, zaawansowania miejscowego i ogólnego.

Zmiany w obrębie znamienia, budzące niepokój onkologiczny, są określane jako **reguła ABCDE** - Freidmana i Rigela:

- A - asymetria (ang. asymetry) - zmiana kształtu znamienia z okrągłej na niesymetryczną
- B - brzegi, granica (ang. border) - nierówne, postrzępione brzegi znamienia,
- C- czerwony, czarny lub niejednorodny kolor (ang. colour) zmiana w zabarwieniu znamienia: ściemnienie, rozjaśnienie, różne kolory w obrębie tego samego znamienia,
- D - duży rozmiar, średnica znamienia (ang. diameter) - ocenie powinny być poddane wszelkie znamiona o wielkości powyżej 6 mm,
- E - ewolucja (ang. evolving over time) - postępujące zmiany zachodzące w znamieniu.

Zaproponowano rozbudowanie tej reguły, które jest szczególnie pomocne w odniesieniu do czerniaka guzowatego (ang. nodular melanoma -NM):

- E - uniesiony (ang. elevated) - uniesiony ponad powierzchnie skóry,
- F - twardy (ang. firm) - twardy w dotyku,
- G - rozwój, rośnięcie (ang. growing) - szybki wzrost w ciągu kilku tygodni lub miesięcy.

Edukacja zdrowotna z zakresu profilaktyki nowotworów skóry oraz stwarzanie warunków dla określonych zachowań (środki profilaktyczne, samobadanie/badanie znamion) wśród osób w wieku aktywności zawodowej powinny zainicjować efekt w postaci mniejszej ekspozycji na promieniowanie UV oraz zmniejszenia zachorowań na nowotwory skóry. Program łączy element prewencji I fazy obejmujący edukację w zakresie bezpiecznego korzystania z promieni słonecznych wg zasad WHO z prewencją drugorzędową czyli działaniami zorientowanymi na wczesne wykrywanie chorób, w tym u osób ze zwiększonym ryzykiem - samokontrola znamion (system ABCDE) oraz badania dermatoskopowe. Edukacja zdrowotna ma ogromne znaczenie w kontekście teorii pól Lalonde'a, gdzie wskazuje się, że największy, bo 53% wpływ na zdrowie człowieka ma styl życia, na który składają się między innymi takie elementy jak: aktywność fizyczna, sposób odżywiania się, umiejętności radzenia sobie ze stresem, stosowanie używek (nikotyna, alkohol, środki psychoaktywne) czy, w tym przypadku nadmierna ekspozycja na promienie UV. Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczące ekspozycji na promieniowanie UV (słońce, solaria):

- ograniczenie przebywania na słońcu w godzinach popołudniowych,
- możliwe najdłuższe przebywanie w miejscach osłoniętych i zacienionych,
- noszenie odzieży chroniącej przed słońcem (w tym kapeluszy i okularów przeciwsłonecznych),
- używanie kremów z filtrami (według danych z badań stosowanie kremów zmniejsza ryzyko zachorowania),
- unikanie korzystania z solariów (zakaz - osoby w wieku 18 lat i młodsze)
- ochrona dzieci przed słońcem (odpowiednie ubrania, ocienione place zabaw, unikanie przebywania na słońcu w godzinach popołudniowych).

Więcej informacji:

- program polityki zdrowotnej „ABCDE samokontroli znamion - ogólnopolski program profilaktyki nowotworów skóry”- załącznik_nr_17_program_abcde_samokontroli_znamion.pdf (pacjent.gov.pl)

A.M-B.