

# 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 piegę
- 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
- Przebywałeś 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. znamie „wylawające” się na jedną stronę

B



brzęgi poszarpane, nierównomiernie, posiadające zgrubienia

C



czzerwony, czarny, niejednolity 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.

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



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



Unikaj słońca w godzinach 11.00-16.00

Nie opalaj się w solarium!

Przynajmniej raz na rok odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa.



## Jak leczyć czerniaka i inne nowotwory złośliwe skóry?

Czerniak oraz inne nowotwory skóry w wczesnym stadium są łatwe do wyleczenia poprzez proste chirurgiczne wycięcie zmiany wraz z szerokim marginesem okolicznej tkanki. Często dokonuje się także biopsji węzłów chłonnych położonych najbliżej nowotworu, a jeśli choroba jest zaawansowana włącza się także inne formy leczenia, np. chemioterapię, radioterapię, leki biologiczne.



## Jak wygląda badanie skóry?

Wszystkie znamiona, narośla, pieprzyki, które mogą budzić niepokój powinny zostać zbadane przez lekarza dermatologa lub chirurga – onkologa i w razie jakichkolwiek wątpliwości wycięte. Badanie przeprowadzane u specjalisty jest szybkie, bezbolesne i nieinwazyjne. Lekarz ogląda skórę za pomocą dermatoskopu, który wychwytuje wszelkie atypowe zmiany.

## Garść statystyk



W Polsce co roku rejestruje się około 13 000 przypadków nowych zachorowań na nowotwory złośliwe skóry, w tym ponad 2500 zachorowań na czerniaki.



Czerniak stanowi tylko 6% wszystkich nowotworów skóry, ale jest odpowiedzialny za śmierć aż 80% chorych, którzy umrą z powodu nowotworu złośliwego skóry.



Liczba zachorowań na czerniaka w Polsce podwaja się co 10 lat.

Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie [www.kodekswalkizrakiem.pl](http://www.kodekswalkizrakiem.pl)

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