

Nowotwory skóry-realne zagrożenie, które możesz ograniczyć.

Okres wiosenno- letni to czas, gdy więcej przebywamy na świeżym powietrzu czy nad wodą, odkrywamy się znacznie bardziej niż w innych porach roku. Wracając z urlopu chcemy pochwalić się złocistą opalenizną. Musimy jednak pamiętać , że kąpiele słonecznych również należy zażywać z rozsądkiem. Pamiętajmy , że umiarkowana ilość promieniowania UV dawkowana na naszą skórę , pomaga syntetyzować witaminę D, której braki szacuje się nawet wśród 90% Polaków. Przebywanie na słońcu dodaje nam energii, uwalniają się endorfiny. Pamiętajmy jednak, że promienie słoneczne należy dawkować z umiarem ponieważ ich nadmiar niestety jest szkodliwy , powoduje szybsze starzenie się skóry i może prowadzić do nowotworów skóry.

Nowotwór skóry powstaje gdy naturalny proces starzenia komórek nie przebiega prawidłowo i nowe komórki są produkowane chociaż już nie są potrzebne, natomiast stare nie giną tworząc tzw. masę tkankową zwaną nowotworem.

Najbardziej agresywnym wśród nowotworów skóry jest czerniak. Charakteryzuje się agresywnym wzrostem oraz możliwością tworzenia przerzutów, które są trudne w leczeniu.

Zwiększone ryzyko zachorowania na czerniaki i inne nowotwory złośliwe skóry ma związek z wieloma czynnikami. Mnogie znamiona, znamiona wrodzone, przebyty czerniak lub inne nowotwory złośliwe skóry, wiek i płeć. Ryzyko zachorowania na czerniaki zwiększa się z wiekiem. 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. Istotną kwestią w predyspozycji do zachorowania na raka jest fototyp skóry, na zachorowanie narażone są zwłaszcza osoby rasy białej, o rudych/jasnych włosach, niebieskich oczach, z piegami. Ekspozycja na promieniowanie słoneczne i sztuczne ultrafioletowe (łóżka opalające, solaria, zamieszkiwanie w miejscach nasłonecznionych), a także na substancje chemiczne , promieniowanie jonizujące czy oparzenia słoneczne, zwłaszcza przebyte w dzieciństwie odgrywa również dużą rolę. Wpływ mają także choroby leczone immunosupresyjnie oraz zaburzenia genetyczne.

Bezpieczeństwo podczas opalania

O ile na kwestie genetyczne nie mamy wpływu to, styl życia jaki prowadzimy zdecydowanie zależy od nas. Aby zminimalizować ryzyko wystąpienia nowotworów skóry warto zastosować kilka prostych zasad:

1. Używaj kremów z filtrem – rodzaj filtra powinien być uzależniony od fototypu skóry, czasu spędzanego na powietrzu czy wieku (skóra małych dzieci, ze względu na niewielką zawartość melatoniny, jest wyjątkowo podatna na oparzenia).
2. Pierwsze kąpiele słoneczne powinny trwać do 15 minut z użyciem kremu o najwyższym filtrze – pozwól przyzwyczaić się swojemu organizmowi do zwiększonej dawki promieniowania UV.
3. Krem z filtrem należy nakładać kilkakrotnie w ciągu dnia, co najmniej co 3-4 godziny – z czasem kremy tracą swoje właściwości ochronne.
4. Ograniczaj ekspozycję na promienie słoneczne w godzinach od 11 do 15 -słońce wówczas działa z największą swoją mocą.

5. Unikaj ciężkiego makijażu i kosmetyków na bazie alkoholu – współdziałanie promieni słonecznych i zawartych w kosmetykach składników chemicznych zwiększa naszą podatność na alergię.
6. Używaj odzieży ochronnej o gęstym splocie, nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem
7. Korzystaj z aplikacji i stron internetowych podających aktualny indeks UV w Twojej okolicy, np.: pogodynka.pl/indeksUV, weatheronline.pl, UVlens
8. Regularnie badaj znamiona przed i po wakacjach. Obserwuj pieprzyki i przebarwienia po powrocie z wakacji – jeśli uległy powiększeniu, stały się wypukłe lub zmieniły kształt, skonsultuj się z lekarzem.

Nowotwory skóry można łatwo wstępnie zdiagnozować samemu, jeśli obserwuje się swoją skórę.

ABCDE czerniaka:

- 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 6 mm
- E – ewolucja, czyli postępujące zmiany w znamieniu

Zawsze kiedy widzisz nowe znamiona, narośla, przebarwienia lub zmiany w już istniejących pieprzykach, jest to sygnał, aby [jak najszybciej skonsultować się z lekarzem.](#)