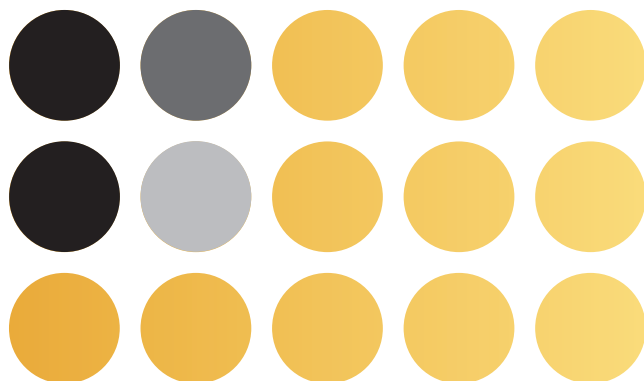


# PORADNIK METODYCZNY PROFILAKTYKI CZERNIAKA

przeznaczony dla nauczycieli  
szkół ponadgimnazjalnych



# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b>	<b>3</b>
<b>I. OPIS PROGRAMU</b>	<b>4</b>
1. Założenia ogólne	4
2. Założenia realizacji programu	4
2.1. Cel główny	4
2.2. Cele szczegółowe	4
2.3. Adresaci programu	4
2.4. Realizatorzy	5
2.5. Materiały edukacyjne	5
2.6. Miejsce zajęć w programie szkoły	5
2.7. Sposób realizacji programu	5
<b>II. CZERNIAK – CO TO JEST?</b>	<b>6</b>
1. Charakterystyka czerniaka	6
2. ABCDE czerniaka	7
3. Złote Zasady ochrony przed czerniakiem	8
4. Samobadanie skóry	8
5. Kto jest w grupie ryzyka zachorowania na czerniaka?	9
<b>III. KONSPEKT LEKCJI</b>	<b>10</b>
1. Cel	10
2. Zakres treści	10
3. Cele nauczania	10
4. Formy pracy	10
5. Strategia prowadzenia lekcji	10
6. Literatura dla ucznia	11
7. Literatura dla nauczyciela	11
8. Tok lekcji	11
<b>IV. MATERIAŁY POMOCNICZE</b>	<b>12</b>
1. Najczęściej zadawane pytania	12
2. Ulotka	14
3. Plakat	16

# WSTĘP

Obecnie, mimo rosnącej świadomości w zakresie profilaktyki i czynników ryzyka, czerniak stanowi nadal istotny problem społeczny. Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów, czerniaki stanowią główną przyczynę zgonów z powodu nowotworów złośliwych skóry. W Polsce notuje się około 6 przypadków zachorowań na 100 tysięcy ludności. Zapadalność na ten nowotwór podwaja się w Polsce co dekadę i w 2010 r. wyniosła 2545 przypadków. Warto zwrócić uwagę, że wcześniej wykryty czerniak w 90% przypadków może być całkowicie wyleczony. Natomiast wyniki wyleczeń przy większym stopniu zaawansowania kształtują się w Polsce na poziomie około 60%, w porównaniu z ponad 80% w krajach Europy Zachodniej. Dlatego działania mające na celu promocję profilaktyki tego nowotworu mają szczególne znaczenie.

# OPIS PROGRAMU

## 1. Założenia Ogólne:

Każdego roku w Polsce onkolodzy odnotowują 2 500 – 3 000 przypadków nowych zachorowań na czerniaki. Niestety blisko 40% chorych umiera z powodu tego nowotworu, gdyż zbyt późno trafia do lekarzy. Tymczasem wcześniej wykryty czerniak jest bardzo łatwo uleczalny.

Dziś, częściej, niż w poprzednich latach, notuje się przypadki czerniaka u młodych osób. Przyczyny takiego stanu rzeczy należy upatrywać m.in. w zmianie stylu życia, jaka nastąpiła w ostatnich kilku dziesięcioleciach – większa popularność solariumów i moda na opaloną skórę. W ciągu ostatnich dwudziestu lat zapadalność na czerniaka zwiększyła się w Polsce aż o 300%. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest wciąż niska świadomość społeczna w zakresie profilaktyki i czynników ryzyka.

Program edukacyjny „Znamie! Znam je?” dotyczący profilaktyki czerniaka dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych jest próbą zmiany tych alarmujących statystyk poprzez popularyzację wiedzy na temat czerniaka.

Prezentowany poradnik składa się z czterech części. W pierwszej znajduje się opis założeń i celów programu. Druga część poświęcona jest podstawowym informacjom na temat profilaktyki i leczenia czerniaka, stanowiących pomoc merytoryczną dla prowadzących. Trzecia część zawiera scenariusz zajęć wraz z propozycją metod dydaktycznych. W części czwartej zamieszczone zostały najczęściej zadawane pytania wraz z odpowiedziami oraz materiały pomocnicze.

## 2. Założenia realizacji programu:

### 2.1. Cel główny:

Upowszechnienie wśród młodzieży szkół ponadgimnazjalnych wiedzy z zakresu profilaktyki czerniaka.

### 2.2. Cele szczegółowe:

- Przekazanie wiedzy na temat czynników ryzyka zachorowania na czerniaka
- Uświadomienie zagrożeń i zasad profilaktyki
- Uświadomienie wartości odpowiednich zachowań i postaw

### 2.3. Adresaci programu:

Uczniowie szkół ponadgimnazjalnych.

## 2.4. Realizatorzy:

Zajęcia mogą być prowadzone przez nauczycieli biologii, wychowania do życia w rodzinie, wychowania fizycznego, pielęgniarkę szkolną czy innego nauczyciela posiadającego przygotowanie do prowadzenia zajęć z zakresu edukacji zdrowotnej.

## 2.5. Materiały edukacyjne:

- film edukacyjny (samobadanie skóry)
- plakat „Znamię! Znam je?” / ulotka
- karty / zdjęcia znamion i czerniaka
- prezentacja
- quiz internetowy
- strona internetowa Akademii Czerniaka  
(w tym sonda uliczna i ustosunkowanie się do odpowiedzi osób ankietowanych)

## 2.6. Miejsce zajęć w programie szkoły:

Program wpisuje się w treści nauczania przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie, wychowanie fizyczne i biologia.

## 2.7. Sposób realizacji programu:

- Organizacja warsztatów szkoleniowych dla realizatorów, podczas którego zostaną zaprezentowane im założenia programu, materiały edukacyjne i zasady realizacji programu
- Poinformowanie Rady Pedagogicznej przez realizatorów szkolnych o planowanym przeprowadzeniu programu wśród uczniów
- Opracowanie harmonogramu realizacji programu w poszczególnych klasach
- Przeprowadzenie zajęć z młodzieżą, zgodnie z zamieszczonym scenariuszem
- Indywidualne rozmowy z młodzieżą – w przypadku zgłoszenia takiej potrzeby przez uczniów
- Poinformowanie rodziców o przeprowadzonych zajęciach, pokazanie im materiałów edukacyjnych

# CZERNIAK - CO TO JEST ?

## 1. Charakterystyka czerniaka:

Czerniak jest nowotworem złośliwym skóry. Wywodzi się z melanocytów – komórek pigmentowych wytwarzających barwnik zwany melaniną, który sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowych. Czerniaki najczęściej pojawiają się na skórze, ale także w obrębie ust, nosa oraz gałki ocznej.

Czerniak charakteryzuje się agresywnym wzrostem oraz wczesnymi i licznymi przerzutami, które są trudne w leczeniu farmakologicznym. To oznacza, że czerniak szybko przechodzi z choroby miejscowej (rozwijającej się w jednym miejscu na skórze) w postać rozsianą tzw. uogólnioną.

Czerniak nie tylko rozrasta się na powierzchni skóry, ale co groźniejsze, wrasta w głąb skóry i gdy przejdzie barierę skóry (ma wtedy ok. 1 mm głębokości) dostaje się do naczyń krwionośnych, a następnie za ich pomocą przedostaje się do całego organizmu.

Jednak, usunięcie czerniaka miejscowego, kiedy choroba nie jest jeszcze zaawansowana, pozwala na wyleczenie ponad 80% chorych. Dlatego tak ważne jest szybkie i prawidłowe rozpoznanie tego nowotworu. Czerniak jest nowotworem, który łatwo dostrzec, gdyż rozwija się na skórze, a nie wewnątrz organizmu.

Czerniak może pojawić się w kilku miejscach na ciele. Jedno ognisko choroby nie wyklucza pojawiania się kilku innych, nawet jeśli czerniak nie jest rozsiany.

Czerniak to najczęściej nowa zmiana na skórze. Jednak część zwykłych znamion może „zezłośliwieć”, czyli zamienić się w czerniaka.

W Polsce co roku odnotowuje się około 50 000 przypadków nowych zachorowań na nowotwory skóry. W tym około 2500-3000 stanowią zachorowania na czerniaki, liczba ta podwaja się co 10 lat.

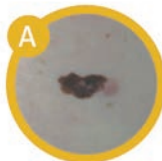
Czerniak skóry może rozwinąć się u każdego. Polacy z powodu jasnej karnacji są w dużym stopniu narażeni na czerniaka. Stały i znaczący wzrost (300% w ciągu ostatnich 20 lat) liczby zachorowań potwierdza, iż nasz naród znajduje się w grupie wysokiego ryzyka.



## 2. ABCDE Czerniaka:

Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu. Cechy te określane są za pomocą kryteriów ABCDE.

**A** - ASYMETRIA NP. ZNAMIEŃ „WYLEWAJĄCE” SIĘ NA JEDNĄ STRONĘ



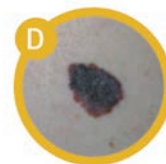
**B** - BRZEGI POSZARPANE, NIERÓWNOMIERNE, POSIADAJĄCE ZGRUBIENIA



**C** - CZERWONY, CZARNY, NIEJEDNOLITY KOLOR



**D** - DUŻY ROZMIAR, WIELKOŚĆ ZMIANY POWYŻEJ 6MM



**E** - EWOLUCJA, CZYLI POSTĘPUJĄCE ZMIANY ZACHODZĄCE W ZNAMIENIU



Czerniaki są najłatwiejszymi do zdiagnozowania nowotworami, ponieważ rozwijają się na powierzchni skóry. Codziennie widzimy się w lustrze, dlatego warto przy okazji troskliwie obejrzeć wszelkie podejrzane zmiany za swoim ciele.

Wszystkie znamiona, narośla, pieprzyki, które kwalifikują się do jednego z punktów ABCDE lub budzą Twój 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 wychwytyje wszelkie atypowe zmiany.

### 3. Złote Zasady ochrony przed czerniakiem:

- Raz w miesiącu dokładnie 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, niezwłocznie udaj się do dermatologa lub chirurga-onkologa
- Unikaj słońca w godzinach 11.00-16.00
- Nie opalaj się w solarium!
- Najlepiej raz na rok odwiedzaj kontrolnie dermatologa lub chirurga-onkologa
- Jeśli chcesz się opalać, rób to z głową – pamiętaj o stosowaniu filtrów UV, noszeniu czapki i okularów przeciwsłonecznych

### 4. Samobadanie skóry:

Badania opinii Polaków przeprowadzone w kwietniu 2013 roku wykazały, iż 14% badanych w ogóle nie zwraca uwagi na znamiona, a 32% deklaruje, że nie ma żadnych podejrzanych zmian.

To oznacza, iż blisko połowa badanych Polaków (46%) nie obserwuje skóry lub nie zwraca uwagi na znamiona.

Kluczem wczesnego rozpoznania czerniaka jest dobra znajomość własnego ciała i skóry. Samoocena skóry powinna być wykonywana raz w miesiącu zarówno przez osoby starsze, jak i młodzież.



## 5. Kto jest w grupie ryzyka zachorowania na czerniaka?

Około 25% Polaków ma jasną lub bardzo jasną karnację, która łatwo ulega poparzeniom słonecznym – to osoby, które właściwie w ogóle nie powinny korzystać z kąpieli słonecznych.

Dodatkowo ok. 40% Polaków ma jasną karnację, która, mimo iż jest bardziej odporna na promieniowanie słoneczne, nadal jest fenotypem skóry, który mieści nasz naród w grupie o wysokim stopniu ryzyka zachorowania na czerniaka.

Osoby najbardziej narażone na rozwój czerniaka to osoby:

- o jasnych i rudych włosach
- o jasnych oczach
- o jasnej lub bardzo jasnej cerze
- z piegami i/lub znamionami
- które łatwo ulegają poparzeniom słonecznym
- które słabo tolerują słońce
- które opalają się z dużym trudem lub w ogóle
- u których w rodzinie występował czerniak

Osoby te bezwzględnie powinny unikać słońca oraz całkowicie zrezygnować z solarium.

Grupą szczególnie narażoną na poparzenia słoneczne są dzieci. Ich skóra nie jest jeszcze dojrzała i nie potrafi obronić się przed silnym promieniowaniem słonecznym. Poparzenia słoneczne wśród dzieci, które niestety nie są rzadkie, podnoszą dwukrotnie ryzyko zachorowania na czerniaka w przyszłości.

# KONSPEKT LEKCJI

## TEMAT LEKCJI: Znamie! Znam je? – jak chronić się przed czerniakiem

### 1. Cel:

Budowanie świadomości czerniaka oraz budowanie odpowiedzialnych zachowań oraz prozdrowotnych postaw wśród młodzieży

### 2. Zakres treści:

- Czerniak: charakterystyczne cechy
- ABCDE czerniaka
- Złote Zasady ochrony przed czerniakiem
- Samobadanie skóry

### 3. Cele nauczania:

#### WIADOMOŚCI:

Uczeń potrafi:

- określić podstawowe cechy czerniaka – ABCDE
- wymienić Złote Zasady profilaktyki czerniaka
- wie, co to jest profilaktyka zdrowotna i jakie płyną z niej korzyści

#### UMIĘTNOŚCI:

Uczeń potrafi:

- przeprowadzić samobadanie skóry
- rozróżnić czerniaka (zmianę nowotworową) od zwykłego znamiona na podstawie ABCDE czerniaka

#### POSTAWY:

Uczeń:

- rozumie wagę profilaktyki oraz dbania o zdrowie
- rozumie co to jest odpowiedzialność zdrowotna i konsekwencja jej zaniechania w kontekście czerniaka
- zachęca bliskich do podjęcia działań profilaktycznych

### 4. Formy pracy:

Zbiorowa, indywidualna, grupowa (grupy czteroosobowe)

### 5. Strategia prowadzenia lekcji:

#### METODY:

- **SŁOWNNA:** wykład aktywizujący – informacje nt.: czerniaka (epidemiologii, profilaktyki) oraz kampanii edukacyjnej „Znamie! Znam je?” z wykorzystaniem prezentacji
- **VIDEO:** prezentacja filmu edukacyjnego nt. samoobserwacji skóry oraz quizu internetowego (w zależności od możliwości szkoły – dostęp do komputera i Internetu)
- **OBSERWACYJNA:** obejrzenie znamion z zastosowaniem kart / zdjęć czerniaka (zamiennie przy braku Internetu)

### ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- prezentacja multimedialna
- film edukacyjny (samobadanie skóry)
- plakat „Znamię! Znam je?” / ulotka
- karty / zdjęcia znamion i czerniaka (do wydrukowania przez szkoły)
- quiz internetowy
- strona internetowa Akademii Czerniaka

## 6. Literatura dla ucznia:

Informacje nt. czerniaka (ABCDE, Złote Zasady, ulotka, plakat, film, quiz) dostępne są na stronie [www.akademiaczerniaka.pl](http://www.akademiaczerniaka.pl)

## 7. Literatura dla nauczyciela:

Ulotka informacyjna dot. czerniaka oraz strona [www.akademiaczerniaka.pl](http://www.akademiaczerniaka.pl)

## 8. Tok lekcji:

### CZĘŚĆ WPROWADZAJĄCA (10 minut)

1. Sprawy organizacyjno-porządkowe
  - Powitanie
  - Sprawdzenie listy obecności
2. Pytanie o znajomość swojej skóry – znamion i pieprzyków oraz przeprowadzenie obserwacji skóry (ręce, nogi, twarz) jako wprowadzenie do tematu lekcji
3. Zapisanie tematu lekcji: Znamię! Znam je? – co każdy powinien wiedzieć o czerniaku

### CZĘŚĆ REALIZACYJNA (30 minut)

- Nauczyciel przekazuje informację co to jest czerniak skóry, przedstawia cechy charakterystyczne czerniaka określone w kategoriach ABCDE (5 minut)
- Zadanie: Uczniowie dostają karty / zdjęcia znamion aby zaznaczyć na podstawie ABCDE czy zdjęcia przedstawiają czerniaka, czy też nie – zamiennie: na rzutniku pokazany jest quiz / gra internetowa i cała klasa lub podzielona na grupy (2-4 osobowe) wykonuje zadanie (5 minut)
- Informacja kto jest w grupie ryzyka zachorowania na czerniaka (2 minuty)
- Informacja o konieczności i roli regularnego wykonywania samooceny skóry (3 minuty)
- Prezentacja filmu edukacyjnego (10 minut)
- Przedstawienie Złotych Zasad ochrony przed czerniakiem (5 minut)
- Wskazanie na solarium, jako jednego z głównych przyczyn zachorowań na czerniaka – wymyślenie hasła zachęcającego do nieopalania się na solarium. Opcjonalnie jeśli jest dostęp do Internetu – wrzucenie hasła / haseł na FB Kampanii

## CZĘŚĆ PODSUMOWUJĄCA (5 minut)

Podsumowanie oraz zachęcenie do przekazania informacji rodzicom oraz odwiedzenia strony [www.akademiaczerniaka.pl](http://www.akademiaczerniaka.pl) lub Facebooka kampanii „Znamię. Znam je?”, gdzie będą umieszczane dodatkowe, ciekawe i ważne informacje dot. czerniaka.

Wypełnienie ankiet przez uczniów dot. lekcji

- Czy temat był ważny?
- Czy lekcja była ciekawa?
- Czy po powrocie do domu obejrzą swoją skórę?
- Czy będą to robić regularnie?
- Czy zachęcą rodziców, znajomych, krewnych, aby także przebadali skórę?

Ocena aktywności uczniów

# MATERIAŁY POMOCNICZE:

## 1. Najczęściej zadawane pytania:

### Jak często należy odwiedzać dermatologa, aby badać znamiona?

Najlepiej raz w roku. Osoby, u których występuje zwiększone ryzyko związane z zachorowaniem na czerniaka, powinny robić to częściej.

### Kto jest szczególnie narażony na ryzyko wystąpienia czerniaka?

Najbardziej narażone są osoby:

- posiadające jasną karnację, niebieskie oczy, piegi
- cierpiące na tzw. zespół znamion atypowych skóry
- takie, które przynajmniej raz w życiu doznały poparzenia słonecznego, szczególnie, jeśli miało to miejsce w dzieciństwie.

Uważać również powinni wszyscy, którzy choć raz w życiu mieli już wycinane podejrzane znamię.

### Czy każde znamię, które uległo zmianie, to czerniak?

Nie każde zmienione znamię oznacza czerniaka. Jednak, każde znamię, które uległo zmianie (zwłaszcza w krótkim okresie czasu), powinno zostać zbadane przez dermatologa.

### **Czy czerniak jest uleczalny?**

Wczesnie wykrycie czerniaka daje nawet 90% szansę na całkowite wyzdrowienie. Zasada jest prosta: im wcześniej wykryte zostaną zmiany nowotworowe, tym większe są szanse na wyzdrowienie.

Dlatego tak ważne jest, aby regularnie przeprowadzać badania skóry.

### **Jak leczyć czerniaka?**

Czerniak skóry we wczesnym stadium jest bardzo łatwy do wyleczenia poprzez proste chirurgiczne wycięcie zmiany wraz z szerokim marginesem okolicznej tkanki. W przypadku występowania większych czerniaków - o grubości ponad 1 mm (w głąb skóry), dokonuje się biopsji węzłów chłonnych położonych najbliżej nowotworu. Jeśli w pobranych węzłach znajdują się komórki nowotworowe, konieczne jest ich całkowite wycięcie oraz rozpoczęcie leczenia systemowego. W zaawansowanym stadium czerniaka stosuje się chemioterapię, radioterapię, immunoterapię i terapię celowaną.

### **Gdzie powinien zgłosić się pacjent, który właśnie dowiedział się, że ma czerniaka?**

Pacjent, u którego wykryto czerniaka powinien jak najszybciej zgłosić się do ośrodka onkologicznego na dalsze badania. W Polsce istnieje kilkanaście ośrodków onkologicznych, w których leczy się czerniaka. Chorzy mają zatem łatwy dostęp do specjalistycznej opieki. Adresy ośrodków onkologicznych znajdują się na stronie [www.akademiaczerniaka.pl](http://www.akademiaczerniaka.pl). Informacje na temat programu edukacyjnego, badań klinicznych, doniesienia prasowe oraz opinie ekspertów znajdują się na stronach:

[www.wygrajmyzdrowie.pl](http://www.wygrajmyzdrowie.pl)

[www.zwrotnikraka.pl](http://www.zwrotnikraka.pl)

[www.gwiazdanadziei.pl/szkolenia](http://www.gwiazdanadziei.pl/szkolenia)

### **Czy czerniak jest chorobą dziedziczną? Czy wystąpienie czerniaka w rodzinie oznacza, że mamy większe predyspozycje do zachorowania?**

Predyspozycje genetyczne nie odgrywają znaczącej roli w przypadku zachorowań na czerniaka, co oznacza, że czerniak nie jest nowotworem dziedzicznym. Należy jednak pamiętać, że z uwagi na podobny fenotyp członków rodziny, statystycznie rodzina chorego na czerniaka jest bardziej narażona na zachorowanie. Dlatego tak ważne jest, aby w przypadku zachorowania jednego z członków rodziny na ten nowotwór, pozostali jej członkowie ze szczególną uwagą obserwowali swoją skórę.

## 2. Ulotka



# Znamie! Znam je? - czyli co musisz wiedzieć o czerniaku skóry

### 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 ponad 80% 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

### Na co muszę zwracać uwagę

#### Poznaj ABCDE czerniaka

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



asymetria  
np. znamie  
„wylewające”  
się na jedną  
stronę



brzegi  
poszarpane,  
nierównomierne,  
posiadające  
zgrubienia



czerwony,  
czarny,  
niejednolity  
kolor



duży  
rozmiar,  
wielkość  
zmiany  
powyżej  
6mm



ewolucja,  
czyli  
postępujące  
zmiany  
zachodzące  
w znamieniu

## Jak mogę uchronić się przed czerniakiem

- 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
- Unikaj słońca w godzinach 11.00-16.00
- Nie opalaj się w solarium!
- Jeśli chcesz się opalać, to z głową – pamiętaj o stosowaniu filtrów UV, noszeniu czapki i okularów przeciwsłonecznych.
- 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. W przypadku występowania większych czerniaków o grubości ponad 1 mm (w głębi skóry) dokonuje się biopsji węzłów chłonnych położonych najbliżej nowotworu. Jeśli w pobranych węzłach znajdują się komórki nowotworowe, konieczne jest ich całkowite wycięcie oraz, w wybranych przypadkach, leczenie uzupełniające. W zaawansowanym stadium czerniaka stosuje się chemioterapię, radioterapię, immunoterapię i terapię celowaną.

## 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 dermoskopu, który wychwytuje wszelkie atypowe zmiany.

## Garść statystyk

W Polsce co roku odnotowuje się około **50 000** przypadków nowych zachorowań na nowotwory skóry, w tym **3000** zachorowań na czerniaki. Czerniak stanowi tylko 6% wszystkich nowotworów skóry, ale aż 80% chorych na czerniaki umiera z powodu tej choroby. Liczba zachorowań na czerniaka w Polsce podwaja się co 10 lat.



[www.facebook.com/znamieznamje](https://www.facebook.com/znamieznamje)

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



Ulotka powstała przy wsparciu



Zamieszczone zdjęcia czerniaków są własnością prof. Piotra Rutkowskiego - Klinika Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków, Centrum Onkologii - Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

### 3. Plakat

**Znamie! 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 ponad 80% 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 piegry
- 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

**Poznaj ABCDE czerniaka**

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

**A** asymetria np. znamie „wylewające” się na jedną stronę

**B** brzości poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia

**C** czerwony, czarny, niejednolity kolor

**D** duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 6mm

**E** ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu

**Na co musimy zwracać uwagę**

**Jak mogę uchronić się przed czerniakiem**

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.

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

**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**

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

Organizatorami programu edukacyjnego **Znamie! Znam je?** w województwie śląskim są:  
Fundacja "Gwiazda Nadziei" i Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny



[www.facebook.com/znamięznamię](https://www.facebook.com/znamięznamię)

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



# NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# NOTATKI

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

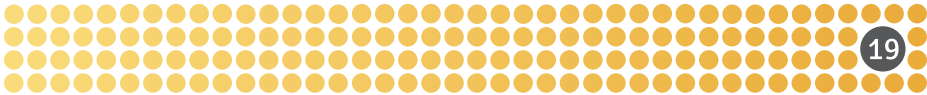
.....

.....

.....

.....

.....



PUBLIKACJA POWSTAŁA WE WSPÓŁPRACY:



FUNDACJA  
GWIAZDA  
NADZIEI



Akademia  
**Czerniaka**

KONSULTACJA MEDYCZNA:

Profesor Piotr Rutkowski

Przewodniczący Rady Naukowej Akademii Czerniaka  
Kierownik Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków  
Centrum Onkologii - Instytutu im. M. Skłodowskiej-Curie w Warszawie

PROJEKT GRAFICZNY:

[www.4PROjekt.pl](http://www.4PROjekt.pl)