



Co trzeba wiedzieć o czerniaku !

#latozsanepldem

Czerniak jest nowotworem złośliwym skóry. Wywodzi się z melanocytów - komórek pigmentowych wytwarzających barwnik zwany melaniną, który sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym. Czerniaki najczęściej pojawiają się na skórze, ale także w obrębie ust, nosa oraz gałki ocznej. Czerniak charakteryzuje się bardzo 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. Jednak, usunięcie czerniaka miejscowego, kiedy choroba nie jest jeszcze zaawansowana, pozwala na wyleczenie nawet 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.

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:

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

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.

Jak wygląda czerniak, czyli ABCDE Czerniaka?

Badanie opinii publicznej TNS OBOP zrealizowane przez Akademię Czerniaka w 2013 roku wskazuje, że aż 30% Polaków, którym pokazano zdjęcie czerniaka - nie rozpoznałoby nowotworu i nie udałoby się do lekarza, aby zbadać znamię.

Dlatego warto znać cechy czerniaka określane za pomocą kryteriów ABCDE:



A - asymetria np. znamię „wylewające” się na jedną stronę,

B - brzegi poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia,

C - czerwony lub czarny i niejednolity kolor

D - duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 0,5 cm,

E - ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu.

Wszystkie znamiona, narośla, pieprzyki, które mają te cechy powinny zostać zbadane przez lekarza dermatologa lub chirurga - onkologa i w razie jakichkolwiek wątpliwości wycięte. Swędzenie, krwawienie i pęknięcie znamienia, jest sygnałem alarmowym do natychmiastowej konsultacji.

Jak się ochronić przed czerniakiem - Złote Zasady profilaktyki czerniaka?

1. Nie opalaj się w solarium! - w przypadku młodych ludzi jest to najważniejszy czynnik wywołujący czerniaki.

2. Unikaj przebywania w pełnym słońcu w godzinach 11.00 - 16.00

3. Ochrona skóry: stosuj filtry UV, noś czapkę i okulary przeciwsłonecznych - latem nawet podczas pochmurnych dni należy stosować ochronę. Pamiętaj o ochronie także podczas uprawiania sportu na świeżym powietrzu!

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

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

6. Przynajmniej raz na rok odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa, aby sprawdził czy wszystko w porządku.

Więcej informacji na stronie :

- www.AkademiaCzerniaka.pl oraz na fanpage-u kampanii „Znamię. Znam je”

www.facebook.com/znamieznamje,

- [PSSE Konin - Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Koninie - Portal Gov.pl](http://PSSE_Konin_Powiatowa_Stacja_Sanitarno-Epidemiologiczna_w_Koninie_Portal_Gov.pl) (www.gov.pl) <https://www.gov.pl/web/psse-konin/program-profilaktyki-czerniaka-zanemie-znam-je>

A.M-B.