

# 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

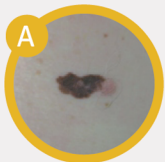
### Zagrożenie zachorowaniem na czerniaka wzrasta, jeżeli:

- 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.



**A**  
asymetria  
np. znamie  
„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

## 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 głąb 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](http://www.facebook.com/znamieznamje)

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



FUNDACJA  
GWIAZDA  
NADZIEI

Ulotka powstała przy wsparciu



Bristol-Myers Squibb



NOVARTIS

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