

Znamie! Znam je?

Konspekt lekcji dla szkół ponadgimnazjalnych

Kampanię wspierają

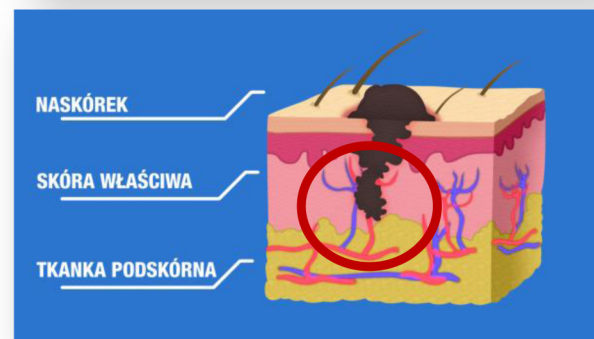
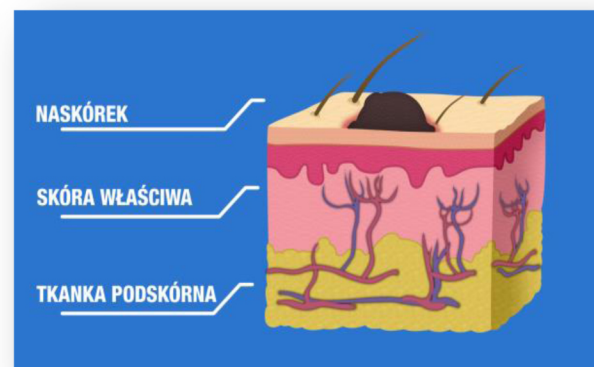


Czerniak – co to jest?

🔍 Czerniak to nowotwór złośliwy skóry. Wywodzi się z **melanocytów** – komórek pigmentowych wytwarzających barwnik zwany **melaniną**, który sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym

- Bardzo agresywny wzrost
- Wczesne i liczne przerzuty, trudne w leczeniu farmakologicznym
- Szybko przechodzi z choroby miejscowej (rozwijającej się w jednym miejscu na skórze) w postać rozsianą tzw. uogólnioną

- Rozrasta się na powierzchni skóry i wrasta w jej głąb
- Gdy przejdzie barierę skóry dostaje się do naczyń krwionośnych i całego organizmu
- Czasem wystarczą 3 miesiące, aby zaatakował cały organizm



Czerniak w Polsce

Ok. 3 000 nowych zachorowań
rocznie

Liczba zachorowań **podwaja się**
co 10 lat

Czerniak to **tylko 6%**
nowotworów skóry

Średni czas **przeżycia od momentu**
diagnozy przerzutów - 6-8 miesięcy

30% chorych na czerniaki
umiera

Jeden z **najczęstszych**
nowotworów wśród nastolatków

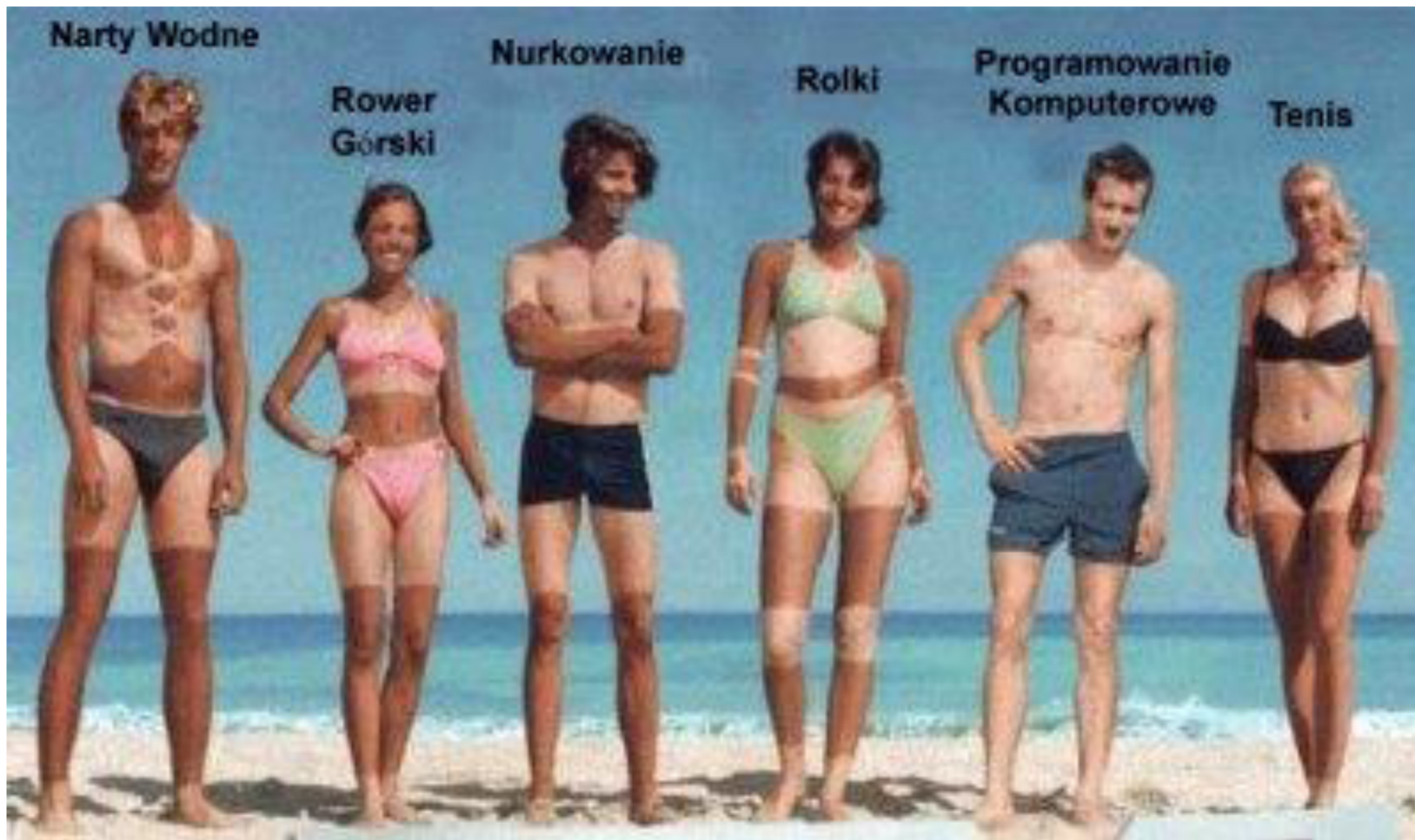
Kto jest w grupie ryzyka?

Na rozwój czerniaka najbardziej narażone są osoby



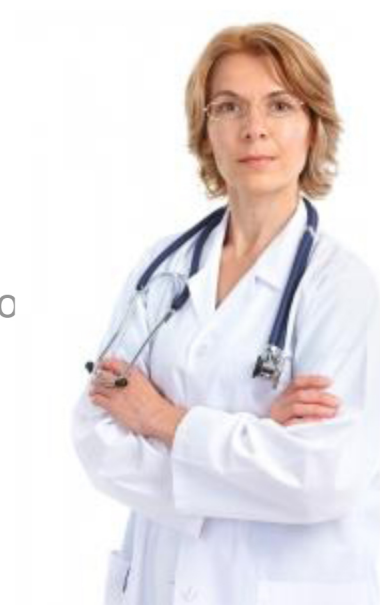
Bezwzględnie powinny one unikać słońca i całkowicie zrezygnować z solarium

Części ciała, jakie wystawiamy na słońce



Wczesne wykrycie ratuje życie

- 🔍 Usunięcie **czerniaka miejscowego**, kiedy choroba nie jest jeszcze zaawansowana pozwala na **wyleczenie nawet 90% chorych**
- 🔍 Dlatego ważne jest **szybkie i prawidłowe rozpoznanie**
- 🔍 Czerniaka łatwo zauważyć - rozwija się na skórze, a nie wewnątrz organizmu
- 🔍 Czerniaki mogą pojawić się także **w obrębie ust, nosa i gałki ocznej**
- 🔍 Czerniak może pojawić się w **kilku miejscach na ciele**. Jedno ognisko choroby **nie wyklucza pojawiania się kilku innych**
- 🔍 Czerniak to najczęściej **nowa zmiana na skórze**. Jednak **cześć zwykłych znamion może zamienić się w czerniaka**



ABCDE czerniaka

Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które ułatwiają ich rozpoznanie. Pomaga w tym w tym proste **ABCDE**

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



Asymetryczny kształt: Jedna połowa znamienia różni się od drugiej.

B – brzegi poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia



Nieregularne brzegi: Brzegi znamienia nie są wyraźne i mogą być poszarpane, ząbkowane, zamazane lub wydają się nieregularne.

C - czerwony lub czarny i niejednolity kolor



Różnorodność kolorów: Kolor zmienia się i mogą być obecne odcienie czerni, brązu, czerwieni, szarości lub błękitu.

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



Duży rozmiar: Dochodzi do zmiany rozmiaru, zazwyczaj powiększenia. Czerniaki mają zazwyczaj średnicę ponad pięć milimetrów.

E – ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu



Stopniowa ewolucja zmiany: Czerniak zmienia kształt, powiększa się lub unosi.

Samobadanie skóry

- 🔍 Aby wcześnie rozpoznać czerniaka trzeba **dobrze znać własne ciało i skórę**
- 🔍 **Samocенę powinniśmy wykonywać raz w miesiącu**
- 🔍 Kamila i Dawid wytłumaczą Wam, jak sprawdzać skórę:



Film dostępny na stronie Akademii Czerniaka

<http://www.akademiaczerniaka.pl/kampania-znamie-znam-je/program-do-szkol-ponadgimnazjalnych/film-edukacyjny-dla-uczniow/>

Zasady na wagę złota

Złote zasady ochrony przed czerniakiem:

- ❯ **Nie opalaj się w solarium!** – w przypadku młodych ludzi jest to najważniejszy czynnik wywołujący czerniaki. Planowane jest ograniczenie dostępu do solariów dla osób poniżej 18 roku życia.
- ❯ **Unikaj** przebywania w **pełnym słońcu** w godzinach 11.00-16.00
- ❯ **Chroń skórę:** stosuj filtry UV, noś czapkę i okulary przeciwsłoneczne – latem nawet podczas pochmurnych dni należy stosować ochronę. **Pamiętaj ochronie także podczas uprawiania sportu na świeżym powietrzu!**
- ❯ **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 dermatologa lub chirurga-onkologa**
- ❯ Przynajmniej raz na rok **odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa,**
aby sprawdził czy wszystko w porządku



Chcecie wiedzieć więcej?

Na stronie Akademii Czerniaka znajdziecie:

- 🔍 **Sondę** ukazującą stan wiedzy Polaków nt. czerniaka
- 📄 **Ulotkę** z najważniejszymi informacjami o czerniaku
- 🎬 **Film** na temat samobadania skóry
- 🔍 ...i wiele innych materiałów o czerniaku

A zdobytą wiedzę będziecie mogli sprawdzić w **quizie** „Znamie! Znam je?”



Akademia Czerniaka
www.akademiaczerniaka.pl


znamię! znam je?

Sprawdź, co wiesz o czerniaku?
Czerniak to bardzo groźny i zdradliwy nowotwór, który rozwija się szczególnie na skórze.

Quiz „Znamie! Znam je?” pozwoli Ci sprawdzić, czy warto odwiedzić dermatologa i upewnić się, że nie masz czerniaka.

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

Akademia Czerniaka, ©2013 Wszystkie prawa zastrzeżone. Realizacja: Webmasters



Akademia Czerniaka

Znamie! Znam je? | Wpisz frazę | WYSZUKAJ

Strona główna | Zaangażuj się | Centrum prasowe | Kontakt

Akademia Czerniaka | Aktualności | Czerniak | **Kampania „Znamie! Znam je?”** | Dla pacjentów | Dla lekarzy

AkademiaCzerniaka.pl / Kampania „Znamie! Znam je?” / Program do szkół ponadgimnazjalnych / Ulotka

O Kampanii
Co Polacy wiedzą o czerniaku?
Program do szkół ponadgimnazjalnych
» Film edukacyjny dla uczniów
» Propozycja lekcji edukacyjnej o czerniaku
» **Ulotka**
» Plakat
Gra interaktywna

Ulotka
Pobierz ulotkę w formacie PDF [271KB]

Znamie! Znam je! co musisz wiedzieć o czerniaku skóry

Dziękujemy za uwagę

Kampanię wspierają

