

## NOWOTWÓR ZŁOŚLIWY SKÓRY



Słońce ma ważny wpływ na nasze zdrowie (witamina D3) i samopoczucie (endorfyny), jednak nierozsądne korzystanie z niego stanowi jeden z najistotniejszych czynników ryzyka zachorowania na raka skóry.

Nowotwory skóry rozwijają się pod wpływem uszkodzającego działania promieniowania słonecznego (ultrafioletowego), czynników chemicznych.

Szczególnie zwróć uwagę na cechy charakterystyczne czerniaka – zapamiętując 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

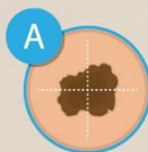
E – ewolucja, czyli postępujące zmiany w znamieniu

Warto odwiedzić stronę: [www.akademiaczerniaka.pl](http://www.akademiaczerniaka.pl)

W celu zapoznania się z filmami edukacyjnymi na temat profilaktyki raka skóry, zapraszamy na stronę:

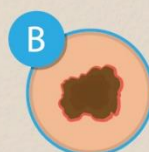
<https://wco.pl/ppns/dla-pacjenta/filmy-i-materialy-dla-pacjentow>

# JAK OCENIĆ CZY ZNAMIĘ JEST ŁAGODNE, CZY ZŁOŚLIWE?



## A. ASYMETRYCZNY KSZTAŁT

Łagodne znamiona są zazwyczaj owalne i symetryczne, dlatego niepokoić powinny znamiona o asymetrycznym kształcie



## B. BRZEGI

Nieregularne, nierówne, ostro odgraniczone brzegi charakteryzują złośliwe znamiona, te łagodne mają z reguły łagodne i równe brzegi



## C. CZERWONY, CZARNY NIEJEDNOLITY KOLOR

Zabarwienie czerniaka jest nierównomierne, w przeciwieństwie do znamienia niezłośliwego, które charakteryzuje równomierny rozkład barwy



## D. DUŻY ROZMIAR

Znamiona większe niż 6 mm powinny zostać zbadane



## E. EWOLUCJA

Czerniak ulega zmianom w czasie – znamię zmienia kształt, rozkład zabarwienia, wielkość, wypukła się. Łagodne znamiona pozostają niezmiennie.

## ➤ Jak mogę uchronić się przed nowotworami złośliwymi skóry?

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.

Jeśli chcesz się opalać, to z głową – pamiętaj o stosowaniu filtrów UV, noszeniu czapki i okularów przeciwsłonecznych.



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 i inne nowotwory złośliwe skóry?

Czerniak oraz inne nowotwory skóry w wczesnym stadium są łatwe do wyleczenia poprzez proste chirurgiczne wycięcie zmiany wraz z szerokim marginesem okolicznej tkanki. Często dokonuje się także biopsji węzłów chłonnych położonych najbliżej nowotworu, a jeśli choroba jest zaawansowana włącza się także inne formy leczenia, np. chemioterapię, radioterapię, leki biologiczne.

## ➤ 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 dermatoskopu, który wychwytuje wszelkie atypowe zmiany.

### Garść statystyk

- W Polsce co roku rejestruje się około 13 000 przypadków nowych zachorowań na nowotwory złośliwe skóry, w tym ponad 2500 zachorowań na czerniaki.
- Czerniak stanowi tylko 6% wszystkich nowotworów skóry, ale jest odpowiedzialny za śmierć aż 80% chorych, którzy umrą z powodu nowotworu złośliwego skóry.
- Liczba zachorowań na czerniaka w Polsce podwaja się co 10 lat.

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

Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów finansowane przez ministra zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.

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

Dane dotyczące zachorowań na nowotwory złośliwe pochodzą z Krajowego Rejestru Nowotworów, [www.onkologia.org.pl](http://www.onkologia.org.pl)

## Skóra pod lupą

czyli co musisz wiedzieć o czerniaku i innych nowotworach złośliwych skóry



### Czym są nowotwory złośliwe skóry? Co to jest czerniak?

Nowotwory skóry stanowią około 10% wszystkich wykrywanych nowotworów złośliwych. Mogą występować na całej powierzchni skóry, jednak najczęściej pojawiają się na odsonionych częściach ciała. Większość z nich daje się wyleczyć za pomocą prostego zabiegu chirurgicznego.

Czerniak jest jednym z kilkudziesięciu nowotworów złośliwych skóry. Jest jednak najbardziej agresywnym nowotworem i spośród wszystkich nowotworów skóry, diagnozowanych u młodych ludzi, to właśnie czerniak jest jednym z najczęściej spotykanych. 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 nowotworu.

### Czy jestem w grupie podwyższonego ryzyka?

Ryzyko zachorowania na czerniaka i inne nowotwory złośliwe skóry wzrasta, jeżeli:

- ☑ Posiadasz jasną karnację, rude lub blond włosy, niebieskie oczy, liczne piegę
- ☑ 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
- ☑ Przebywałeś w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie
- ☑ W rodzinie występowały przypadki czerniaka lub inne nowotwory skóry
- ☑ Korzystasz z solarium

### Na co muszę zwracać uwagę?

Nowotwory skóry można łatwo zdiagnozować samemu, jeśli obserwuje się swoją skórę. Zawsze kiedy widzisz nowe znamiona, narośla, przebarwienia lub zmiany w już istniejących pieprzykach jest to sygnał, aby jak najszybciej skonsultować się z lekarzem.

Szczególnie zwróć uwagę na cechy charakterystyczne czerniaka – zapamiętując ABCDE czerniaka.



Światowa Organizacja Zdrowia  
wpisała **promieniowanie  
ultrafioletowe** na listę  
kancerogenów, czyli czynników  
mających wpływ na rozwój  
**nowotworów skóry.**



PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

Korzystanie z **solarium**  
zwiększa nie tylko ryzyko  
zachorowania na **czerniaka**,  
ale również ryzyko  
wystąpienia **raka skóry!**



Ekspozycja na  
promieniowanie UV jest  
głównym czynnikiem  
ryzyka wystąpienia  
**nowotworów skóry**

**Unikaj** nadmiernej ekspozycji  
na **promienie słoneczne**,  
szczególnie pomiędzy  
godziną **11 a 15!**



PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE