

Profilaktyka chorób skóry. Czerniak

Co roku z powodu czerniaka umiera w Polsce ok. 1400 osób. Zapadalność na ten nowotwór skóry zwiększyła się o 300% w ciągu ostatnich 30 lat. Najgroźniejsze dla skóry jest promieniowanie UV. Jakich zasad przestrzegać, by zminimalizować jego szkodliwe działanie? Jak i kiedy obserwować wygląd swojej skóry?

Dlaczego promieniowanie UV jest niebezpieczne

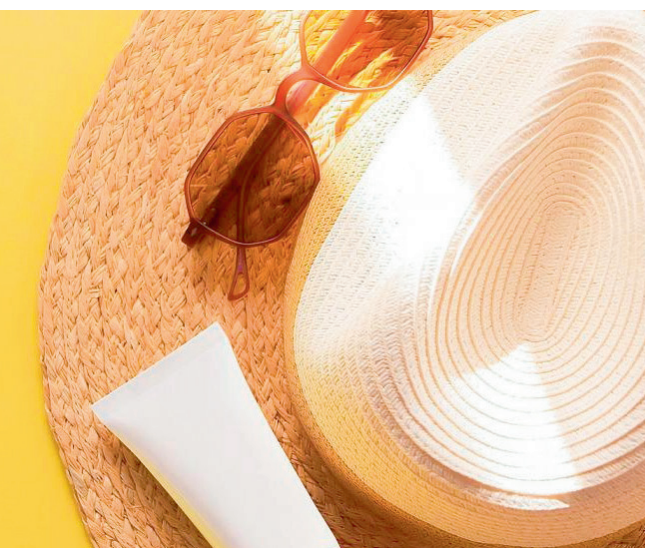
Na szkodliwe promieniowanie UV jesteśmy narażeni zawsze, gdy przebywamy na słońcu w słoneczny lub letni dzień. Musimy uważać nie tylko w pełnym słońcu na plaży, ale też podczas pieszych wędrówek w górach czy na placu zabaw w mieście.

Promienie UVA i UVB są niewidzialne. Jednak równocześnie oddziałują na:

- komórki naskórka, czyli zewnętrzną warstwę skóry, powodując oparzenia – promienie UVB,
- najgłębsze warstwy skóry właściwej, uszkadzając DNA w obrębie komórek – promienie UVA.

Zatem nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV to nie tylko starzenie się skóry, ale też uszkodzenie komórek, które z kolei może prowadzić do nowotworów skóry.

Chroń swoją skórę cały rok! Twoja skóra jest narażona na szkodliwe działanie promieni UV zarówno latem, jak i zimą.



Co to jest czerniak?

Czerniak to najbardziej złośliwy i jeden z najczęściej diagnozowanych nowotworów skóry.

Jest nowotworem agresywnym, ponieważ:

- szybko rozwija się,
- tworzy przerzuty,
- jest odporny na leczenie.

Czy jesteś w grupie ryzyka?

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

- masz jasną karnację, rude lub blond włosy, niebieskie oczy, liczne pęgi,

- masz dużą liczbę znamion barwnikowych i znamion w miejscach drażnienia,
- miałeś oparzenia słoneczne, szczególnie w dzieciństwie,
- przebywałeś w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie,
- nie tolerujesz słońca,
- opalasz się z dużym trudem lub w ogóle,
- w Twojej rodzinie występowały przypadki czerniaka lub inne nowotwory skóry,
- korzystasz z solarium.

Dlaczego ważna jest kontrola skóry

Wczesne rozpoznanie czerniaka daje aż 97% szans na całkowite wyleczenie. Czerniak jest jednym z najłatwiejszych do zdiagnozowania nowotworów, ponieważ rozwija się na powierzchni skóry, najczęściej na odsłoniętych częściach ciała. Może powstać na skórze wcześniej niezmienionej lub rozwinąć się na istniejących już znamionach.

Jak samodzielnie rozpoznać czerniaka – czerniakowe abecadło?

Podstawą wczesnego wykrycia zmiany nowotworowej jest wiedza, jak rozpoznać czerniaka oraz **regularna i dokładna obserwacja skóry, którą można prowadzić samodzielnie.** Pomoże w tym czerniakowe abecadło, czyli proste kryteria rozpoznania czerniaka.

Kryteria ABCDE czerniaka to zmiany na skórze:

- A – asymetryczne, np. znamię „wylewające się” na jedną stronę,
- B – o nieregularnych brzegach, nierównomierne, posiadające zgrubienia,
- C – w kolorze czerwonym, czarnym, niejednorodnym,
- D – o dużym rozmiarze, wielkość zmiany: powyżej 5–6 mm,
- E – ewoluujące, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu.

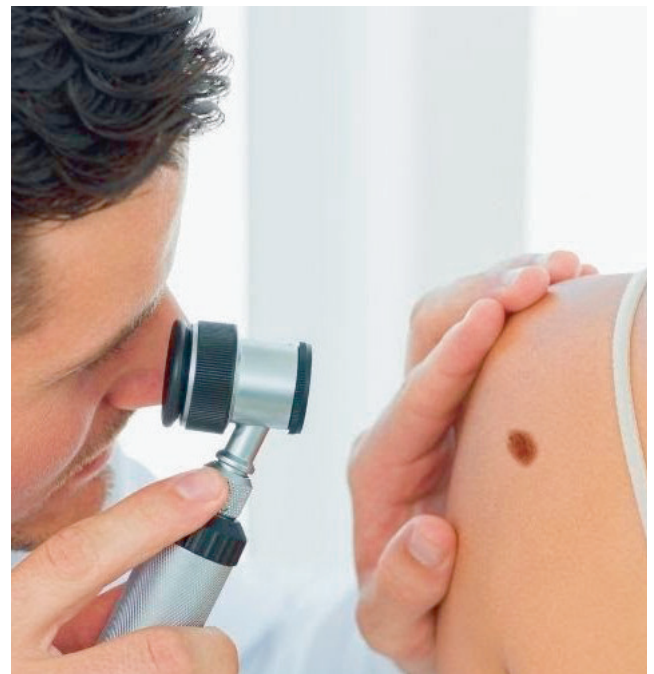
Jak reagować na zmiany na skórze

Wszystkie znamiona, narośla czy pieprzyki, które budzą niepokój, ulegają zmianie i wydają się podejrzanym, jak najszybciej powinien zbadać lekarz dermatolog lub chirurg onkolog. W razie jakichkolwiek wątpliwości podejmą oni decyzję o ich wycięciu. Sygnałem alarmowym powinny być także objawy takie jak swędzenie, krwawienie i pękanie znamienia – wymagają natychmiastowej konsultacji z lekarzem.

Jak przebiega badanie u lekarza

Badanie przeprowadzane u specjalisty jest szybkie, bezbolesne i nieinwazyjne. Lekarz dokładnie ogląda skórę całego ciała, włącznie ze skórą głowy, stopami, skórą między palcami, a także okolice narządów płciowych. Wykorzystuje w tym celu dermatoskop. To urządzenie pozwala na 10-krotne

powiększenie i dodatkowe oświetlenie obserwowanego obszaru.



Jak możesz chronić się przed rakiem skóry?

- Obserwuj co miesiąc swoją skórę i znamiona.
- Nie opalaj się w solarium.
- Unikaj słońca od 11.00 do 16.00. A jeśli chcesz się opalać – rób to z głową!
- Stosuj filtry UV, noś czapkę i okulary przeciwsłoneczne.
- Odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa – przynajmniej raz w roku.

Jeśli zaniepokoi Cię wygląd Twojego znamienia – skontaktuj się z chirurgiem-onkologiem

Co to jest SPF?

SPF (Sun Protection Factor) to wskaźnik ochrony przed promieniowaniem słonecznym.

Rodzaje filtrów:

- niski - 2, 4, 6 SPF,
- średni - 8, 10, 12 SPF,
- wysoki - 15, 20, 25 SPF,
- bardzo wysoki - 30, 40, 50 SPF,
- ultra wysoki - 50+ SPF.

Kremów z wysokim filtrem obowiązkowo powinny używać: dzieci, osoby po przeszczepach narządów, osoby po zabiegach z zakresu medycyny estetycznej, osoby przyjmujące leki światłouczulające.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590