

Czerniak. Co musisz o nim wiedzieć?

**Wakacje to czas, kiedy chętniej wystawiamy naszą skórę na słońce. Zażywając uroków lata pamiętaj o profilaktyce, bo to najsuk-
teczniejsza broń w walce z czerniakiem. To jeden z najbardziej złośliwych nowotworów skóry. Co roku z powodu czerniaka umiera
w Polsce ok. 1400 osób.**

Czym jest czerniak?

Czerniak to nowotwór złośliwy skóry, który szybko się rozwija i tworzy przerzuty. Wywodzi się z melanocytów – komórek wytwarzających barwnik zwany melaniną. Melanina sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym, czyli np. w kontakcie z promieniowaniem słonecznym, czy promieniowaniem stosowanym w solarium. Czerniak najczęściej pojawia się na skórze, ale może wystąpić także w obrębie błony śluzowej jamy ustnej, nosa i gałki ocznej. Wczesne wykrycie choroby daje ponad 95% szans na całkowite wyleczenie.

Czerniak pod lupą: co zwiększa ryzyko choroby?

Zagrożenie zachorowaniem na czerniaka wzrasta u osób:

- o jasnej karnacji, rudych lub blond włosach, niebieskich oczach, licznych piegach
- z dużą liczbą znamion barwnikowych, znamion w miejscach drażnienia
- które doznały oparzeń słonecznych, szczególnie w dzieciństwie
- słabo tolerujących słońce, opalających się z dużym trudem lub w ogóle
- przebywających w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie
- u których w rodzinie występowały przypadki czerniaka lub innych nowotworów skóry
- korzystających z solarium.

ABCDE samokontroli znamion

Raz w miesiącu obejrzyj swoje znamiona (pieprzyki). Dzięki temu szybciej zaobserwujesz niepokojące zmiany. Podczas badania znamion skorzystaj ze specjalnie przygotowanej „ściągi” ABCDE czerniaka.

WAŻNE! Zawsze kiedy

widzisz niepokojące zmiany na skórze, skonsultuj je z lekarzem POZ. Jeśli będziesz potrzebował dalszej diagnostyki, otrzymasz skierowanie do dermatologa lub chirurga-onkologa. Nie bagatelizuj nowych znamion barwnikowych lub zmiany wyglądu już istniejących.

- *Niepokojącym objawem jest powiększanie się znamienia, zmiana barwy, pojawienia się uwypuklenia, krwawienia lub świąd zmiany. Jeśli zauważymy takie objawy, konieczna jest pilna konsultacja dermatologiczna – zwraca uwagę dr n. med. Marta Kurzeja, dermatolog.*

Najbardziej innowacyjny program lekowy w polskiej onkologii

Od 1 stycznia 2021 roku w ramach leczenia pacjentów z czerniakiem obowiązuje jeden program lekowy B.59 „Leczenie czerniaka skóry lub błon śluzowych”, który jest połączeniem

funkcjonujących wcześniej niezależnie trzech programów lekowych. Ma on zastosowanie w leczeniu chorych po całkowitej resekcji oraz z nieoperacyjnym, zaawansowanym w III stopniu lub przerzutowym IV stopniu czerniakiem.

Jest jednym z najbardziej innowacyjnych programów lekowych w polskiej onkologii. Pozwala nie tylko na zastosowanie nowoczesnej farmakoterapii, ale także na skuteczne zarządzanie terapią.

W programie są dostępne rekomendowane przez towarzystwa naukowe opcje terapeutyczne, zarówno z zakresu immunoterapii, jak i leków ukierunkowanych molekularnie na obecność mutacji w genie BRAF. **Leczeniem mogą być objęci dorośli, jak i młodzież od 12. roku życia. Kwalifikacji pacjentów do terapii zawsze dokonuje lekarz prowadzący.**

Tylko w ciągu 4 ostatnich miesięcy z programu lekowego związanego z czerniakiem skorzystało już ponad 2,5 tys. pacjentów, a wartość refundacji leków przez NFZ wyniosła ponad 137 mln złotych.

Czerniak. Jak się przed nim chronić?

1. Raz w miesiącu oglądaj swoją skórę. Sprawdź, czy Twoje znamiona nie zmieniły kształtu, koloru, wielkości lub nie pojawiły się nowe.
2. Szczególnie latem unikaj nadmiernego słońca w godzinach 11:00 – 16:00.
3. Stosuj przez cały rok kremy z filtrem, aby chronić skórę przed szkodliwymi promieniami UV.
4. Nie opalaj się w solarium.
5. Podczas przebywania na słońcu noś okulary przeciwsłoneczne oraz nakrycie głowy.

6. Przynajmniej raz w roku skontroluj znamiona u dermatologa lub chirurga-onkologa.

Czy wiesz, że...?

Lekarz bada skórę przy pomocy dermoskopu, czyli specjalnej lupy, która daje 10-20-krotne powiększenie i odpowiednie oświetlenie, co znacznie ułatwia dokładną ocenę morfologii znamienia. Badanie jest bezbolesne i trwa 10-15 minut.

- *Znamiona badamy rutynowo dermoskopem, który umożliwia powiększenie badanej zmiany. Jeśli zmiana budzi niepokój onkologiczny, możemy znamię zbadać wykonując wideodermoskopię, która daje możliwość 20-120-krotnego powiększenia zmiany, zapisu cyfrowego zdjęcia znamienia oraz porównania go po 3 miesiącach do pierwotnego obrazu – podkreśla Marta Kurzeja.*

Kremu z filtrem używaj nie tylko latem

Krem z filtrem warto stosować codziennie, niezależnie od pory roku i pogody, ponieważ promieniowanie UV jest obecne nawet w pochmurne i deszczowe dni.

SPF (Sun Protection Factor) jest to wskaźnik ochrony przed promieniowaniem słonecznym. Kremy z wysokim filtrem bezwzględnie powinny stosować dzieci, pacjenci po przeszczepach narządów, po zabiegach z zakresu medycyny estetycznej oraz osoby ze skłonnością do występowania przebarwień i przyjmujące leki światłouczulające.

Rodzaje filtrów:

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

WAŻNE! Przed szkodliwym promieniowaniem należy chronić nie tylko skórę, ale też włosy, usta i oczy.

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