

Gmina Starachowice przystąpiła do akcji propagującej działania związane z profilaktyką czerniaka. Organizatorem akcji jest Studenckie Koło Naukowe Onkoma przy Klinice Gastroenterologii Onkologicznej w Centrum Onkologii – Instytucie im. Marii Skłodowskiej – Curie w Warszawie we współpracy z Akademią Czerniaka – sekcją naukową Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej. Akcja polega na przeprowadzeniu w szkołach, lekcji poświęconych profilaktyce czerniaka. Z terenu naszego miasta w akcji uczestniczy 5 szkół, są to 3 gimnazja i 2 szkoły podstawowe. Dzięki świadomej profilaktyce, znajomości objawów, wiedzy o diagnostyce i wiedzy na temat leczenia tej choroby można zmniejszyć procent osób, które co roku na nią zapadają.

<https://www.youtube.com/watch?v=VptQG18QRXo>



# Znamie! Znam je? - czyli co musisz wiedzieć o czerniaku skóry

czerniak skóry może rozwinąć się u każdego...

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 „wylęgające” się na jedną stronę
- B** brzoła 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



**1** 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.



**4** Unikaj słońca w godzinach 11.00-16.00

**5** Nie opalaj się w solarium!

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.

Patroni honorowi



Główny Inspektor Sanitarny

[www.facebook.com/znamieznamje](http://www.facebook.com/znamieznamje)

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

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

## Edycja 2020

Opublikowano: poniedziałek, 25, marzec 2019 12:13

Odsłony: 36957

---

## 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)

Patroni honorowi



MINISTER  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



Główny  
Inspektor  
Sanitarny

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