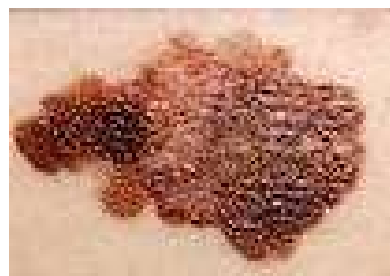




Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Gryficach informuje...

CO TRZEBA WIEDZIEĆ O CZERNIAKU

Czerniak jest najbardziej złośliwym nowotworem skóry o największej dynamice wzrostu liczby zachorowań. Wywodzi się z melanocytów, czyli komórek barwnikowych skóry, błon śluzowych lub błony naczyniowej gałki ocznej. Zachorowania na ten nowotwór, to ok. 5 – 7 procent wszystkich nowotworów skóry. Zapadalność na czerniaka jest największa wśród rasy białej ze względu na jasny fenotyp skóry (jasną karnację, jasny kolor włosów i oczu, obecność piegów, łatwe uleganie oparzeniom słonecznym).



Najistotniejszymi czynnikami ryzyka zachorowania na czerniaka są: intensywne działanie promieniowania ultrafioletowego naturalnego (promienie słoneczne, szczególnie oparzenia słoneczne w dzieciństwie i młodym wieku) oraz sztucznego (łóżka opalające, solaria), stałe drażnienie mechaniczne lub chemiczne, niska zawartość barwnika w skórze oraz predyspozycje genetyczne.

Poznaj algorytm ABCDE czerniaka, czyli na co musisz zwrócić uwagę obserwując stan skóry?

- A.** Asymetria, np. znamię „wylewające” się na jedną stronę.
- B.** Brzegi poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia.
- C.** Czerwony, czarny i niejednolity kolor.
- D.** Duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 6 mm.
- E.** Ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu.

Algorytm ABCDE pomaga w identyfikacji potencjalnych symptomów czerniaka, a obserwacja znamion może pomóc we wczesnym wykryciu czerniaka i zwiększyć szanse na skuteczne leczenie.

Jak mogę uchronić się przed czerniakiem i innymi nowotworami skóry?

- w czasie korzystania z promieni słonecznych używaj kremów ochronnych z filtrami UVA i UVB o wysokim faktorze, wodoodpornych i fotostabilnych,
- nakładaj okulary przeciwsłoneczne z filtrami UV, noś kapelusz lub czapkę zakrywającą uszy i kark,
- unikaj nadmiernych ekspozycji na promieniowanie ultrafioletowe w godzinach od 10 do 16,
- nie opalaj się w solarium,
- obserwuj stan skóry, nie bagatelizuj niepokojących zmian pojawiających się na skórze, w przypadku gdy zauważysz podejrzaną zmianę barwnikową udaj się do lekarza dermatologa lub chirurga – onkologa,
- profilaktycznie raz w roku udaj się na kontrolną konsultację lekarską.