

## POMYŚL O CZERNIAKU W JESIENIĄ

**Ponad 80 proc. Polaków słyszało o czerniaku, czyli nowotworze złośliwym skóry o największej dynamice zachorowań w Polsce. Co roku notuje się około 4000 nowych przypadków, a 25-30 proc. kończy się zgonem. Wcześniej zdiagnozowanego czerniaka prawie zawsze udaje się wyleczyć, a 40 proc. przypadków wykrywają lekarze pierwszego kontaktu.**

### KOMU GROZI CZERNIAK?

Podstawowym czynnikiem zwiększającym ryzyko czerniaka jest promieniowanie ultrafioletowe zawarte w świetle słonecznym i obecne w solarium. Dlatego na jesieni, gdy skóra nabrała wakacyjnej opalenizny, warto poświęcić czas na jej kontrolę. Najpierw trzeba samodzielnie przyjrzeć się wszystkim pieprzykom i zmianom na ciele, a w razie potrzeby skonsultować się z lekarzem specjalistą.

Na czerniaka najczęściej chorują młodzi, bo to oni chętniej się opalają, a także osoby w średnim wieku i starsze, zwłaszcza o jasnej skórze i włosach. Do tej grupy należy większość mieszkańców Polski. Ryzyko zwiększa się, gdy nowotwory skóry występowały w rodzinie. Powstawaniu czerniaka sprzyjają:

- jasna karnacja i jasne oczy,
- rude lub blond włosy,
- piegi lub liczne znamiona i zmiany barwnikowe,
- niska tolerancja dla słońca i utrudnione opalanie,
- łatwość ulegania poparzeniom słonecznym,
- urazy skórne,
- blizny po stanach zapalnych i oparzeniach,
- zakażenie wirusem HPV (brodawczaka ludzkiego).

### KIEDY POJAWIA SIĘ ZAGROŻENIE?

W profilaktyce czerniaka najważniejsza jest obserwacja skóry. Niepokój powinny budzić zaczerwienienia, zgrubienia, powiększenia, zmiany kształtu i barwy,

świąd czy krwawienie w okolicach znamion. Takie zmiany specjaliści określają jako ABCDE (skrót z angielskiego):

- **A** to asymetria, czyli zmiana kształtu znamienia z okrągłego na niesymetryczne, znamię „przelewającą się” na jedną stronę,
- **B** to brzegi nierówne, postrzępione, posiadające zgrubienia lub chropowate,
- **C** to czerwony, czarny i inny zmieniający się kolor, np. ściemnienie, rozjaśnienie lub różne zabarwienie na jednym znamieniu,
- **D** to duży rozmiar – każde znamię o średnicy większej niż 6 mm powinno być dokładnie zbadane,
- **E** oznacza ewolucję, zmiany zachodzące w znamieniu, a także jego uwypuklenie ponad poziom otaczającego naskórka.

Pojawienie się takich znamion to powód do wizyty u dermatologa. Badanie u specjalisty jest szybkie, bezbolesne i nieinwazyjne. Lekarz dokładnie ogląda skórę całego ciała, włącznie z głową, stopami, skórą między palcami, a nawet okolicą odbytu i narządów płciowych.

Ludzie młodzi (do 40 lat) i zdrowi, bez znamion, powinni badać skórę raz na trzy lata, a starsi – nawet co roku. Jeśli ktoś ma dużo znamion, powinien kontrolować je co trzy miesiące. Samemu trzeba obserwować, czy znamiona i pieprzyki rosną, zmieniają kształt i barwę.



### ASYMETRIA



### BRZEGI



### CZERWONY, CZARNY



### DUŻY



### EWOLUCJA



### UWAGA NA SOLARIA

Jednym z głównych powodów zachorowań na czerniaka jest nadmierne opalanie się, szczególnie na łóżkach do opalania. Wiele osób uważa solariuma za lekarstwo na jesienne szarugi i mokre przedwiośnia.

Tak sądziła Pani Beata (34 lat). „*W moim biurze jest sztuczne oświetlenie i klimatyzacja, a od listopada do wiosny prawie nie widzę słońca, bo wychodzę zwykle po 18. Czulałam się z tym tak źle, że postanowiłam wpaść do solariuma, aby przypomnieć sobie lato. Najpierw poszłam dwa razy, a potem wracałam. Kiedyś strasznie piekła mnie skóra, dlatego na kilka miesięcy dałam spokój. Wtedy zauważyłam niepokojące zmiany na skórze: dwa nieregularne znamiona, których wcześniej nie było. Jedno na dekolcie wyglądało tak brzydko, że zaczęłam nosić golfy, bluzki pod szyję i apaszki. W końcu poszłam do lekarza, który od razu wiedział, co to jest. Usunęłam chirurgicznie oba znamiona, a badanie potwierdziło, że to czerniak. Miałam szczęście, że usadowił się w takim miejscu, gdzie szybko go zauważyłam. Jestem już po terapii, która zakończyła się pozytywnie. A z solariuma pożegnałam się na dobre.*”

W 2009 roku solariuma zostały uznane przez Światową Organizację Zdrowia za jedne z najbardziej rakotwórczych czynników na równi z paleniem papierosów czy azbestem. Sztuczne promieniowanie ultrafioletowe emitowane przez łóżka opalające odpowiada za powstawanie pierwotnych zmian i przerzutów czerniaka. Kobiety odwiedzające solarium co najmniej raz w miesiącu są o 55 proc. bardziej narażone na rozwój czerniaka, a młodsze (do 30 lat) aż o 75 proc. W niektórych krajach solariuma są zakazane, a w wielu państwach Unii Europejskiej (w tym w Polsce) nie mogą z nich korzystać osoby do 18. roku życia.

### JAK CHRONIĆ SKÓRĘ?

- Nawet ubranie chroni przed promieniami ultrafioletowymi, choć tkaniny prześwitujące

przepuszczają światło. Ubranie działa jak filtr 15.

- Jeśli chcesz się opalać, rób to rozsądnie: pamiętaj o noszeniu czapki, nakrycia głowy, okularów przeciwsłonecznych i lekkiej sukienki lub koszuli.
- Używaj kremów i filtrów UV, a po kąpielii albo gdy się pocisz – nakładaj je co dwie godziny.
- Zwróć uwagę na dzieci, aby nosiły okrycia głowy, okulary przeciwsłoneczne i chroniły skórę.
- Unikaj wystawiania się na ostre, letnie słońce w godzinach 11:00-16:00.
- Nie korzystaj z solariumów i dopilnuj, aby nigdy nie używały ich dzieci i młodzież do 18 lat.
- Raz w miesiącu dokładnie obejrzyj skórę i sprawdź, czy pieprzyki i znamiona nie zmieniają się albo nie pojawiły się nowe.
- Jeśli zauważysz coś niepokojącego, niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu albo z dermatologiem.
- Przynajmniej raz w roku odwiedzaj kontrolnie dermatologa albo chirurga-onkologa.



**Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na**

**[www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl)**

**lub zadzwoń na bezpłatną**

**infolinię 800 190 590.**

**Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.**

**Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie Pracodawca Zdrowia.**

Więcej informacji na stronie:  
**[planujedlugiezycie.pl](http://planujedlugiezycie.pl)**  
zakładka Pracodawca Zdrowia.

PLANUJĘ **DLUGIE** ŻYCIE  Ministerstwo Zdrowia

Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.