

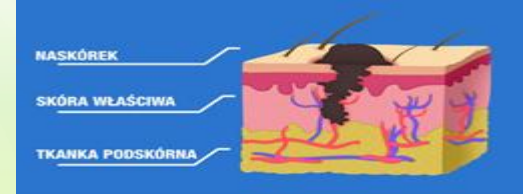
 **12 maja**
Dzień walki z Czerniakiem

ZNAMIĘ – ZNAM JE ?

CZERNIAK

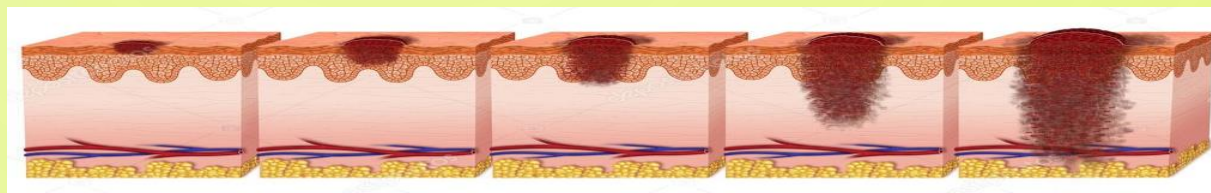


CO TO JEST CZERNIAK ?



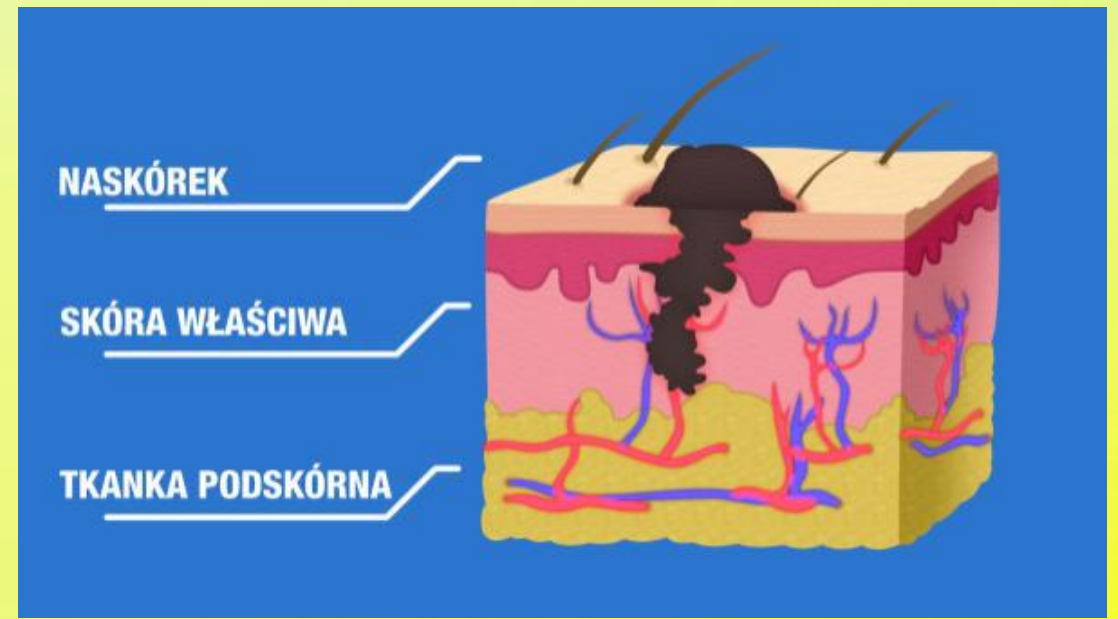
Czerniak jest nowotworem złośliwym skóry. Wywodzi się z melanocytów – komórek pigmentowych wytwarzających barwnik zwany melaniną, który sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym.

- **Najczęściej zmiany pojawiają się na skórze, ale także w obrębie ust, nosa oraz gałki ocznej.**



- **Czasem wystarczą 3 miesiące, aby czerniak zaatakował cały organizm.**
- Czerniak charakteryzuje się bardzo agresywnym wzrostem oraz wczesnymi i licznymi przerzutami, które są trudne w leczeniu farmakologicznym. To oznacza, że czerniak szybko przechodzi z choroby miejscowej (rozwijającej się w jednym miejscu na skórze) w postać rozsianą tzw. uogólnioną.

CZERNIAK NIE TYLKO ROZRASTA SIĘ NA POWIERZCHNI SKÓRY, ALE CO GROŹNIEJSZE WRASTA W GŁĄB SKÓRY



NIEZWYKLE WAŻNE JEST SZYBKIE ROZPOZNANIE CZERNIAKA

- **Usunięcie czerniaka miejscowego, kiedy choroba nie jest jeszcze zaawansowana pozwala na wyleczenie nawet 80% chorych. Dlatego tak ważne jest szybkie i prawidłowe rozpoznanie tego nowotworu. Czerniak jest nowotworem, który łatwo dostrzec, gdyż rozwija się na skórze, a nie wewnątrz organizmu.**
- **Czerniak może pojawić się w kilku miejscach na ciele. Jedno ognisko choroby nie wyklucza pojawiania się kilku innych nawet jeśli czerniak nie jest rozsiany.**



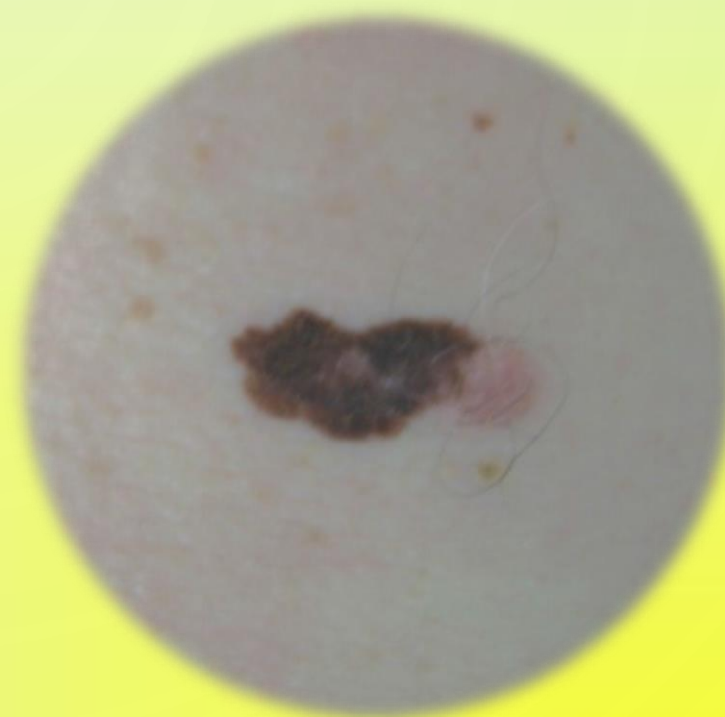
ABCDE CZERNIAKA



- Wszystkie znamiona, narośla, pieprzyki, które mają te cechy powinny zostać zbadane przez lekarza dermatologa lub chirurga - onkologa i w razie jakichkolwiek wątpliwości wycięte.
- Swędzenie, krwawienie i pękanie znamienia, jest sygnałem alarmowym do natychmiastowej konsultacji.

A

**Asymetria
znamię
wylewające się
na jedną stronę**



B

Brzegi

poszarpane,

nierównomierne,

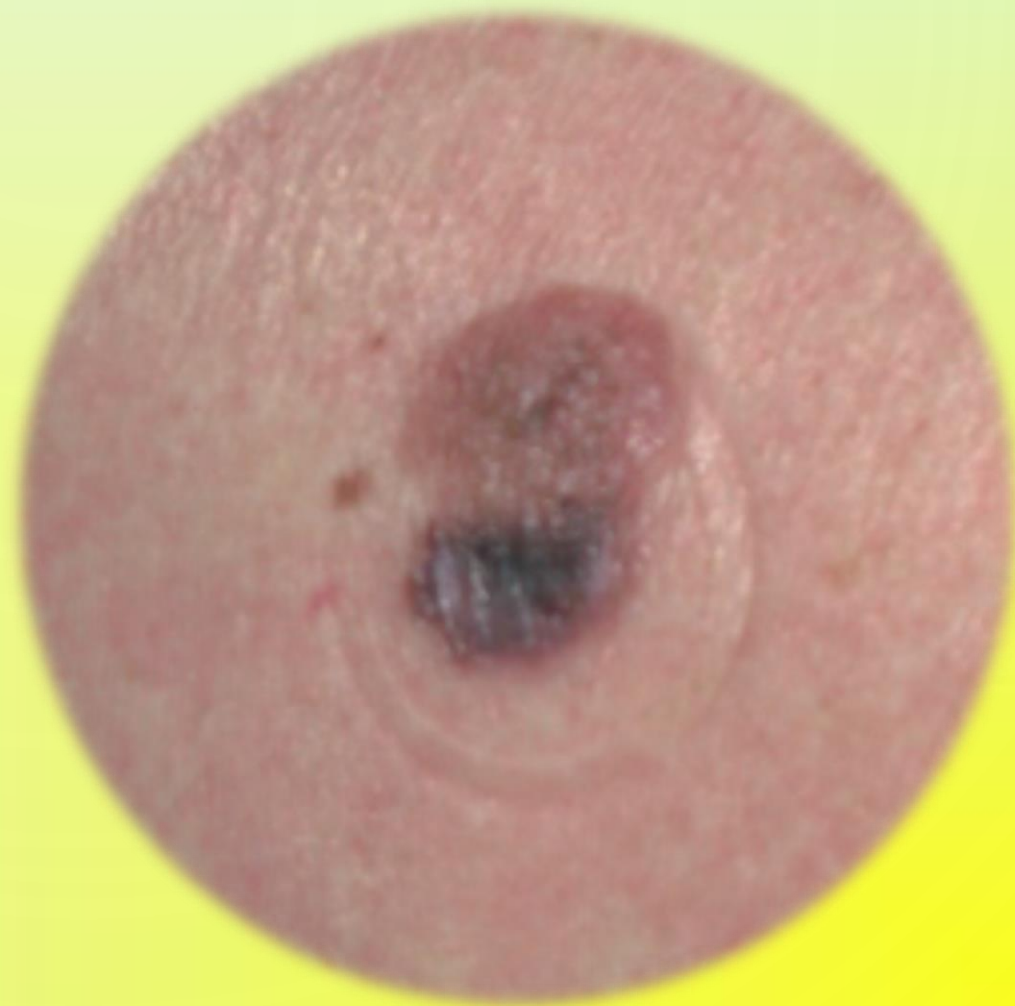
posiadające

zgrubienia



C

**Czerwony,
czarny
niejednolity
kolor**

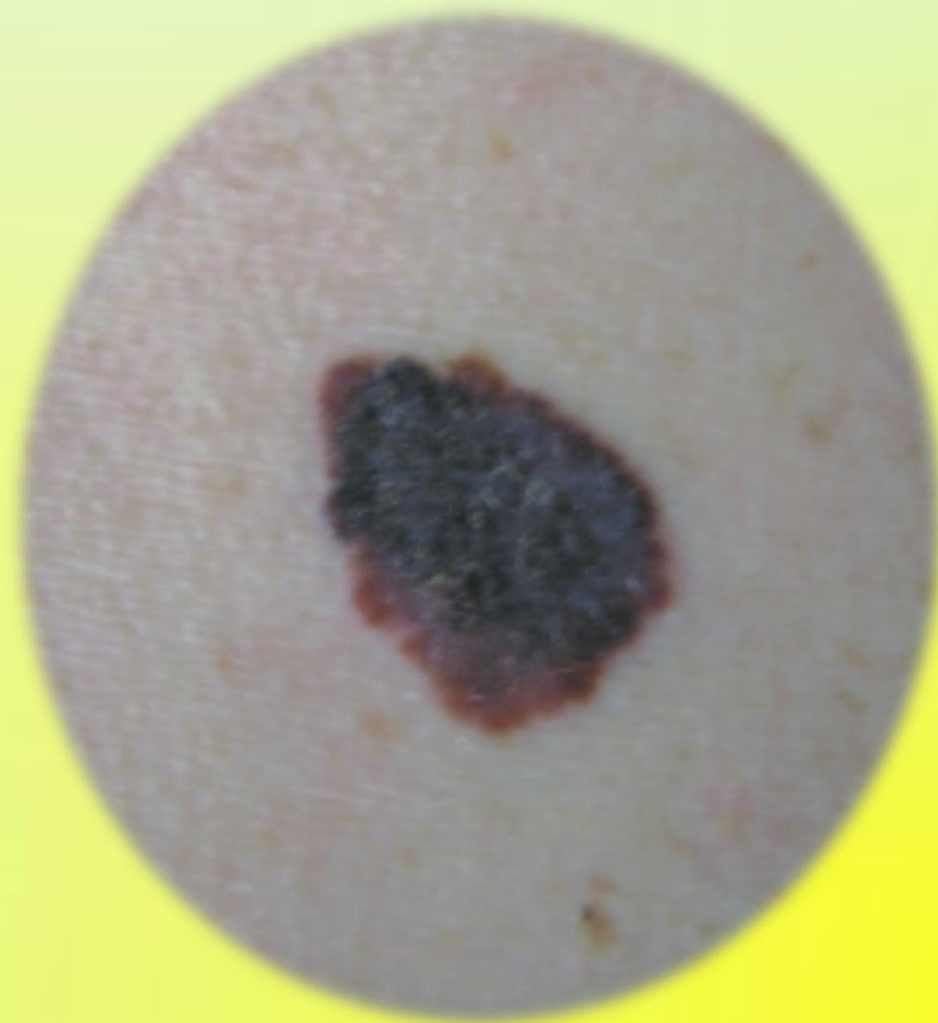


D

Duży rozmiar

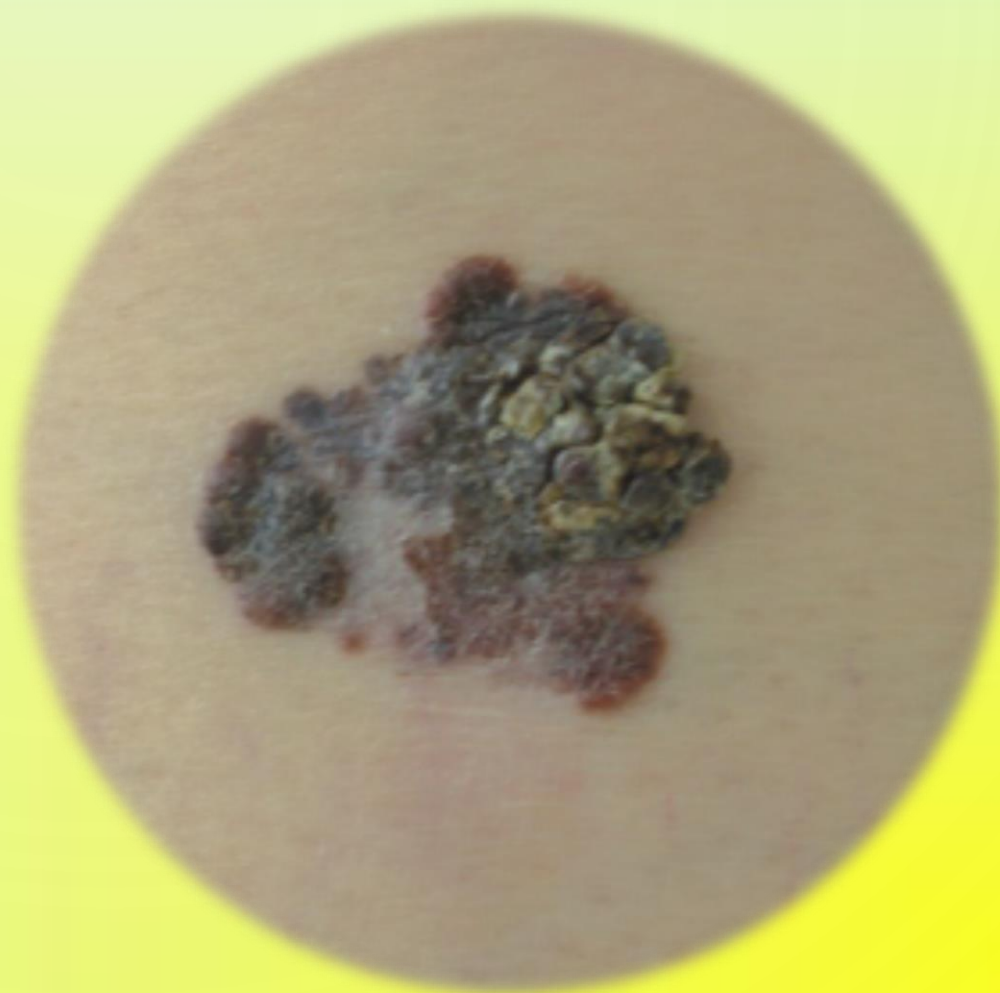
Zmiany

powyżej 6 mm



E

**Ewolucja,
czyli
postępująca
zmiany
zachodzące
w znamieniu**



ABCDE CZYLI JAK ROZPOZNAĆ CZERNIAKA ?



Asymetryczny kształt: Jedna połowa znamienia różni się od drugiej.



Nieregularne brzegi: Brzegi znamienia nie są wyraźne i mogą być poszarpane, ząbkowane, zamazane lub wydają się nieregularne.



Różnorodność kolorów: Kolor zmienia się i mogą być obecne odcienie czerni, brązu, czerwieni, szarości lub błękitu.

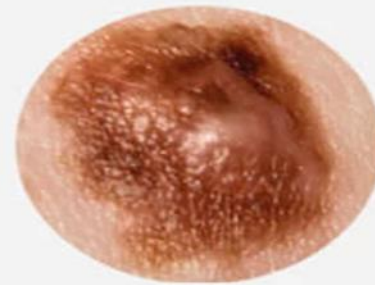


Duży rozmiar: Dochodzi do zmiany rozmiaru, zazwyczaj powiększenia. Czerniaki mają zazwyczaj średnicę ponad pięć milimetrów.



Stopniowa ewolucja zmiany: Czerniak zmienia kształt, powiększa się lub unosi.

ABCDE CZERNIAKA



NIEPOKOJĄCE OBJAWY

- A - asymetria**
np. znamię wylewające się na jedną stronę
- B - brzegi znamienia**
poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia
- C - czerwony**
lub czarny niejednolity kolor zmiany
- D - duży rozmiar**
wielkość zmiany powyżej 0,5 cm
- E - ewolucja**
czyli postępujące zmiany zachodzące w wyglądzie znamienia



ZWYKŁY PIEPRZYK

- Symetryczny, ma regularny kształt
- Brzegi regularne, łagodne
- Kolor jednolity, odcień brązu
- Rozmiar poniżej 0,5 cm
- Nie zmienia się w czasie

WYSTĘPOWANIE CZERNIAKA W POLSCE



- **W Polsce co roku odnotowuje się około 50 000 przypadków nowych zachorowań na nowotwory skóry, w tym 3000 zachorowań na czerniaki.**
- **Czerniak jest najbardziej agresywnym nowotworem skóry i jednym z najbardziej agresywnych nowotworów w ogóle.**
- **Co roku z powodu czerniaka umiera w Polsce ok. 1400 osób. Zapadalność na ten nowotwór skóry zwiększyła się 300% w ciągu ostatnich 30 lat.**
- **Czerniak stanowi tylko 6% wszystkich nowotworów skóry, ale aż 80% chorych na czerniaka umiera z powodu choroby.**
- **Średni czas przeżycia od momentu diagnozy to 6-8 miesięcy.**
- **Liczba zachorowań na czerniaka w Polsce podwaja się co 10 lat.**
- **Najczęściej na czerniaki chorują mężczyźni w wieku ok. 50 lat – jest to wynik wieloletniej niewłaściwej ekspozycji na słońce.**



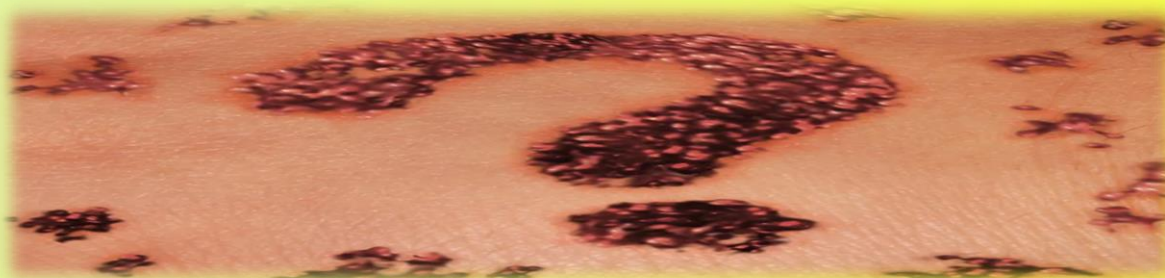
CZERNIAK JEDNYM Z NAJCZĘSTSZYCH NOWOTWORÓW U NASTOLATKÓW

- Czerniak jest jednym z najczęstszych nowotworów występujących wśród nastolatków, którzy często korzystają z solarium, nie stosują filtrów słonecznych i przebywają na słońcu w godzinach najwyższego promieniowania.
- **W wielu krajach solarium jest zabronione dla osób do 18 roku życia**



KTO JEST W GRUPIE RYZYKA ZACHOROWANIA NA CZERNIAKA?

- Około 25% Polaków ma jasną lub bardzo **jasną karnację**, która łatwo ulega poparzeniom słonecznym – to osoby, które właściwie w ogóle nie powinny korzystać z kąpieli słonecznych.
- Dodatkowo ok. 40% Polaków ma jasną karnację, która mimo iż jest bardziej odporna na promieniowanie słoneczne, nadal jest fenotypem skóry, który mieści nasz naród w grupie o wysokim stopniu ryzyka zachorowania na czerniaka.



KTO BEZWZGLĘDNIE POWINIEN UNIKAĆ SŁOŃCA ORAZ CAŁKOWICIE ZREZYGNOWAĆ Z SOLARIUM.?

OSOBY:

- o jasnych i rudych włosach
- o jasnych oczach,
- o jasnej lub bardzo jasnej cerze,
- z piegami i/lub znamionami,
- które łatwo ulegają poparzeniom słonecznym,
- słabo tolerują słońce,
- opalają się z dużym trudem lub w ogóle
- u których w rodzinie występował czerniak.



CZERNIAK MOŻE DOTYCZYĆ RÓWNIEŻ DZIECI !!!



- **Grupą szczególnie narażoną na poparzenia słoneczne są dzieci. Ich skóra nie jest jeszcze dojrzała i nie potrafi obronić się przed silnym promieniowaniem słonecznym. Poparzenia słoneczne wśród dzieci, które niestety nie są rzadkie, podnoszą dwukrotnie ryzyko zachorowania na czerniaka w przyszłości.**





CZYLI JAK SIĘ OCHRONIĆ PRZED CZERNIAKIEM ?

- **Nie opalaj się w solarium! – w przypadku młodych ludzi jest to najważniejszy czynnik wywołujący czerniaki.**
- **Unikaj przebywania w pełnym słońcu w godzinach 11.00-16.00**
- **Ochrona skóry: stosuj filtry UV, noś czapkę i okulary przeciwsłoneczne – latem nawet podczas pochmurnych dni należy stosować ochronę. Pamiętaj o ochronie także podczas uprawiania sportu na świeżym powietrzu!**





CZYLI JAK SIĘ OCHRONIĆ 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 dermatologa lub chirurga-onkologa.**



- **Przynajmniej raz na rok odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa, aby sprawdził czy wszystko w porządku**



AKADEMIA CZERNIAKA

- Więcej informacji na stronie www.AkademiaCzerniaka.pl oraz na fanpage-u kampanii „Znamię. Znam je” www.facebook.com/znamieznamje



✓ **PAMIĘTAJ!**
OBSERWUJ SWOJE ZNAMIONA!

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

PROFILAKTYKA CZERNIAKA

Unikaj
nadmiernej ekspozycji
na **promieniowanie**

Badaj
swoją **skórę**
regularnie