

## **„Znamię – znam je”**

W dobie dzisiejszej pogoni za ładnym wyglądem zarówno chłopcy jak i dziewczyny korzystają z solarium. Należy uświadomić im, że promienie UV występujące w solarium przyczyniają się bezpośrednio do powstawania czerniaka. W Polsce każdego roku na czerniaka zapada 3,5 tysiąca osób, przy czym około 40% wszystkich przypadków tego nowotworu wykrywają lekarze pierwszego kontaktu. Niestety, prawie połowa chorych umiera, ponieważ zbyt późno zgłosili się po specjalistyczną pomoc. Czerniak to nowotwór wywodzący się z melanocytów skóry, błon śluzowych lub błony naczyniowej oka pod wpływem działania promieni słonecznych, a przede wszystkim promieniowania UV występującego w solarium. Miejsce pojawienia się czerniaka na skórze najczęściej jest związane z wiekiem. U młodych osób zazwyczaj pojawia się on na klatce piersiowej (mężczyźni) lub na dolnych partiach nóg (kobiety). U ludzi starszych występuje najczęściej na twarzy. Czerniak w obrębie tułowia osiąga szczyt zapadalności w piątej i szóstej dekadzie życia, a w obrębie głowy i szyi w ósmej dekadzie.

Objawy czerniaka to przede wszystkim każda zmiana wokół już istniejącego znamienia:

- zgrubienie i powiększenie,
- zaczerwienienie wokół znamienia,
- nieregularny kształt



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



## 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

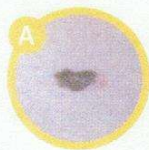
### Zagrożenie zachorowaniem na czerniaka wzrasta, jeżeli:

- Posiadasz jasną karnację, rude lub blond włosy, niebieskie oczy, liczne pieg
- 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

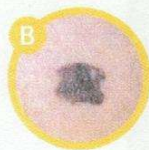
## Na co muszę zwracać uwagę

### Poznaj **ABCDE** czerniaka

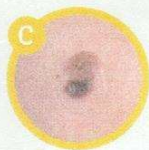
Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu.



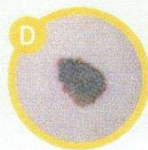
**A**  
asymetria  
np. znamię  
„wylewające”  
się na jedną  
stronę



**B**  
brzegi  
poszarpane,  
nierównomierne,  
posiadające  
zgrubienia



**C**  
czerwony,  
czarny,  
niejednolity  
kolor



**D**  
duży  
rozmiar,  
wielkość  
zmiany  
powyżej  
6mm



**E**  
ewolucja,  
czyli  
postępujące  
zmiany  
zachodzące  
w znamieniu

Pozdrawiam,

Wasza pielęgniarka szkolna.