

## Ochrona środowiska

Opublikowano: poniedziałek, 25, marzec 2019 12:13

Odsłony: 39257

---

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>



znamię!  
znam je?



FUNDACJA  
GWIAZDA  
NADZIEI

## 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.

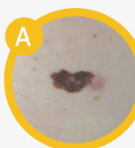
Czy jestem  
w grupie  
podwyższonego  
ryzyka

Zagrożenie zachorowaniem na czerniaka wzrasta, jeżeli:

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

### Poznaj ABCDE czerniaka

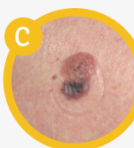
Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu.



asymetria  
np. znamie  
„wylające się”  
się na jedną  
stronę



brzoja  
poszarpane,  
nierównomierne,  
posiadające  
zgrubienia



czerwony,  
czarny,  
niejednolity  
kolor



duży  
rozmiar,  
wielkość  
zmiany  
powyżej  
6mm



ewolucja,  
czyli  
postępująca  
zmiana  
zachodząca  
w znamieniu

Na co muszę  
zwracać  
uwagę

Jak mogę  
uchronić się  
przed  
czerniakiem



Raz w **1** 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.



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

Nie opalaj się w solarium! **5**

Przynajmniej raz na rok odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa. **6**

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/znamięznamje](http://www.facebook.com/znamięznamje)

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.

# Ochrona środowiska

Opublikowano: poniedziałek, 25, marzec 2019 12:13

Odsłony: 39257

---

## 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.