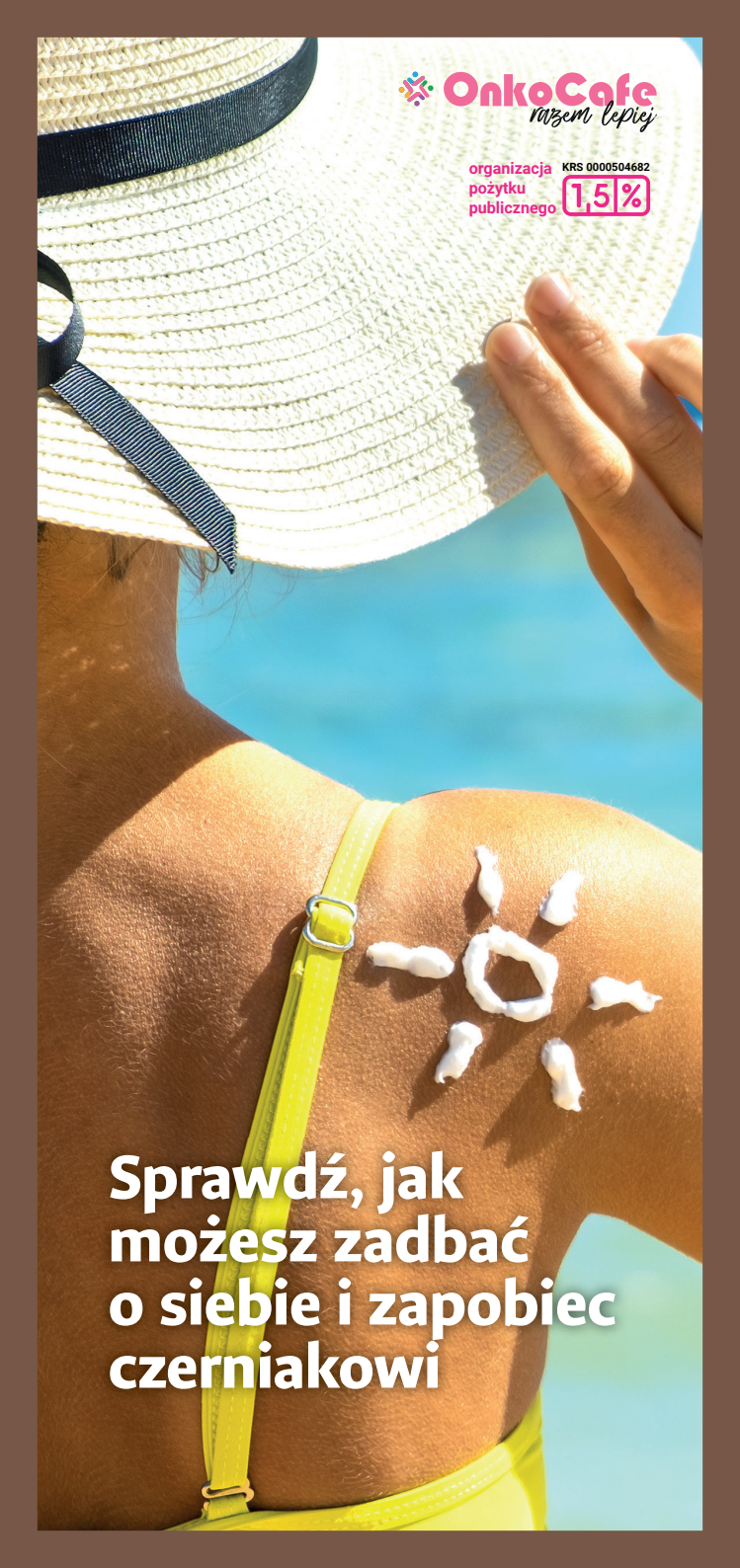




**Sprawdź, jak
możesz zadbać
o siebie i zapobiec
czerniakowi**

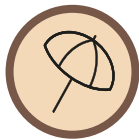
Złote zasady ochrony przed czerniakiem, czyli jak chronić skórę na co dzień



Raz w miesiącu dokładnie **ogłądaj 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**, niezwłocznie udaj się do dermatologa lub chirurga onkologa.



Unikaj słońca w godzinach 11:00-16:00.



Nie opalaj się w solarium!



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

”

Drogie Panie, nie lekceważcie zmian na swojej skórze. Na zdrową skórę pracujemy całe życie. Także od nas samych zależą nasze szanse na wyzdrowienie. Dlaczego? Wcześniej rozpoznanie czerniaka daje aż 97% szans na całkowite wyleczenie. Czerniak jest jednym z najłatwiejszych do zdiagnozowania nowotworów, ponieważ rozwija się na powierzchni skóry, najczęściej na odsłoniętych częściach ciała. Może powstawać na skórze wcześniej niezmienionej lub w zakresie istniejących już znamion. Podstawą wczesnego wykrycia zmiany nowotworowej jest wiedza, jak rozpoznać czerniaka oraz regularna i dokładna obserwacja swojej skóry. Nie zostawiajcie zdrowia swojej skóry przypadkowi!

”

prof. dr hab. med. Piotr Rutkowski

Kierownik Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków,
Pełnomocnik Dyrektora ds. Narodowej Strategii Onkologicznej i Badań
Klinicznych, Narodowy Instytut Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie -
Państwowy Instytut Badawczy Warszawa, Przewodniczący Zespołu Ministra
Zdrowia ds. Narodowej Strategii Onkologicznej, Przewodniczący Polskiego
Towarzystwa Onkologicznego, Przewodniczący Rady Agencji Badań
Medycznych, Przewodniczący Rady Naukowej Akademii Czerniaka.

Podejrzane znamię = wizyta u specjalisty

Jeśli zauważysz, że któreś z Twoich znamion, narośli, pieprzyków posiada chociaż jedną z cech ABCDE, albo budzi Twój niepokój, nie zwlekaj z wizytą u lekarza dermatologa lub chirurga onkologa.

Badanie przeprowadzane u specjalisty jest szybkie, bezbolesne i nieinwazyjne.

Lekarz ogląda skórę za pomocą dermatoskopu, dzięki któremu może w powiększeniu dokładnie obejrzeć podejrzane znamiona.

Wcześnie wykryty czerniak jest prawie zawsze wyleczalny!

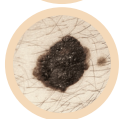


Samobadanie skóry, czyli ABCDE czerniaka

Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu. Cechy te określone są za



A – asymetria, czyli znamię „wylewające” się na jedną stronę



B – brzegi poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia



C – czerwony, czarny, niejednolity kolor



D – duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 6 mm



E – ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu

Czerniaki są najłatwiejszymi do zdiagnozowania nowotworami, ponieważ zwykle rozwijają się na powierzchni skóry. Najczęściej występuje na nogach, z przodu i z tyłu, oraz na plecach i karku. Mogą pojawić się na skórze głowy, między włosami, a także w obrębie ust, nosa, gałki ocznej czy pod paznokciem. Zdarza się też, że rozwijają się w miejscach, które w niewielkim stopniu są narażone na kontakt z promieniami UV – nawet na pośladkach czy wargach sromowych.

Czerniak może być nowym znamieniem na skórze, ale też może powstać z już istniejącego zdrowego znamienia.

Codziennie widzimy się w lustrze, dlatego warto przy okazji troskliwie obejrzeć wszelkie podejrzane zmiany za swoim ciele.

”

Drogie Kobiety! Oddajemy w Wasze ręce proste, ale bardzo skuteczne narzędzie, które stworzyliśmy wspólnie z Akademią Czerniaka – kompendium wiedzy o profilaktyce czerniaka. Profilaktyce bardzo prostej, a jednocześnie tak wszechmocnej, że może uratować Wasze życie. Znajdziecie tu zarówno praktyczne wskazówki, jak chronić skórę przed promieniowaniem UV na co dzień, ale też przystępny przewodnik po samobadaniu skóry. Wspólnie z nami spróbujcie raz w miesiącu przyjrzeć się dokładnie znamionom, które przecież codziennie obserwujecie w lustrze. To kompendium jest dla Was, nie wahajcie się z niego korzystać!

”

Anna Kupiecka

Prezes Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej

Lato bez słońca? Wcale nie!

Jeśli chcesz się opalać, rób to z głową – pamiętaj o stosowaniu kremów z filtrem UV z wysokim SPF, noszeniu czapki i okularów przeciwsłonecznych, koszulki z długim rękawem.



Pamiętaj, że pierwsza aplikacja kremu z filtrem UV powinna odbyć się 15-30 minut przed wyjściem na powietrze.

Aplikację należy powtarzać co 2 godziny, zawsze po kąpieli, spoceniu się czy wytarciu skóry ręcznikiem.

Ile kremu z filtrem UV użyć?

Stosuj krem według zasady łyżeczki od herbaty. Co to oznacza? Nakładaj 1 łyżeczkę na twarz, głowę i szyję, 1 na każde ramię i przedramię, 2 na tułów i po 2 na każdą nogę.

Nigdy nie jest za późno, żeby zadbać o zdrowie swojej skóry

Efekty nieprzestrzegania zasad ochrony skóry przed promieniowaniem UV kumulują się przez lata. A Ty możesz przerwać ten proces w każdej chwili. Co to oznacza? Nasze zachowania i wybory, związane przede wszystkim z ekspozycją na promieniowanie ultrafioletowe czy to naturalne, czy też sztuczne w solarium, zawsze pozostawiają ślad na naszej skórze. Powielane mogą prowadzić do pojawienia się czerniaka czy innych raków skóry. Dlatego tak ważna jest



5 faktów o czerniaku

Fakt 1. Czerniak to złośliwy nowotwór

Czerniak charakteryzuje się agresywnym wzrostem oraz wczesnymi i licznymi przerzutami, które są trudne w leczeniu farmakologicznym. Zwykły pieprzyk może zmienić się w czerniaka w ciągu kilku miesięcy, kolejne kilka miesięcy to jego rozwój w głąb skóry. Warto wiedzieć, że nie tylko rozmiar czerniaka, który widzimy na skórze jest istotny. Bardzo ważne jest, czy czerniak urósł w głąb skóry, przebił się przez naskórek i skórę właściwą (która ma ok 1 mm) i dotarł do naczyń krwionośnych i limfatycznych. Naczyniami komórki nowotworowe docierają najpierw do węzłów chłonnych, które są najbliższym miejscem, gdzie pojawił się czerniak. Węzły chłonne przez jakiś czas zatrzymują wewnątrz siebie komórki nowotworowe, ale po kolejnych kilku miesiącach bariera ta może zostać złamana i komórki nowotworowe przedostaną się do całego organizmu.

Agresywność czerniaka polega na tym, że po przedostaniu się jego komórek do organizmu, krwioobiegu, bardzo szybko zajmują one kolejne organy, w tym wątrobę, płuca czy mózg.

Fakt 2. Nawet zaawansowanego czerniaka można skutecznie leczyć

Na początkowym etapie, czerniak, odpowiednio wcześnie zauważony, wymaga najczęściej prostej interwencji chirurgicznej i monitorowania zmian na skórze. Zdiagnozowany na późniejszym etapie wymaga elastycznego dopasowania terapii do postępujących zmian chorobowych oraz stosowania różnorodnych metod leczenia, jak immunoterapia czy terapie celowane. Leczenie powinno być kompleksowe i wielospecjalistyczne. Obecnie,

niaku

Fakt 4. Czerniak nie musi być czarny

Nie każdy czerniak jest czarny! Zdażają się też czerniaki jasnobrązowe, niebieskie, stalowe, czerwone, często z niejednorodnym rozkładem barwnika. Warto poznać system ABCDE czerniaka, który pozwoli określić, czy dane znamię jest podejrzane i wymaga konsultacji u specjalisty.

Fakt 5. Czerniakowi można zapobiegać

Zasady zapobiegania czerniakowi są proste i dostępne dla każdego! Należy nie dopuszczać do oparzenia skóry spowodowanego promieniowaniem UV. W tym celu warto ograniczyć ekspozycję na słońce, zakładać nakrycia głowy i okulary z filtrem UV. Przebywając na powietrzu należy unikać nadmiernego nasłonecznienia i smarować całe ciało kremem z odpowiednio wysokim filtrem SPF. Należy także unikać korzystania z solariów – tam ryzyko oparzenia skóry i powstałych w jego wyniku zmian na skórze znacznie wzrasta. Jednoznacznie można stwierdzić – solarium szkodzi!



Fundacja OnkoCafe - Razem Lepiej
ul. Madalińskiego 50/52 lok. U30, 02-581 Warszawa
tel. 537 888 789, sekretariat@onkocafe.pl
numer KRS 0000504682 | NIP 5213669451
Numer konta Fundacji
PKO BP 59 1020 1068 0000 1002 0253 2166
onkocafe.pl • badajbiust.pl
breastfit.onkocafe.pl • prostatahistoria.pl
mundurniezbroya.pl • onkopomocnik.pl • rozowypatrol.pl

Partner merytoryczny:



Partnerzy:



OGÓLNOPOLSKA FEDERACJA
ONKOLOGICZNA



organizacja
pożytku
publicznego

KRS 0000504682

1,5%

Każde z działań fundacji możemy
prowadzić dzięki wsparciu naszych
Darczyńców. Wpłać darowiznę.
Pomóż nam pomagać.