

Program profilaktyki czerniaka w Gminie Garbatka-Letnisko

W ramach programu w szkołach podstawowych z terenu Gminy Garbatka-Letnisko zorganizowane zostaną zajęcia dla uczniów klas 7 i 8, po których uczniowie będą znać złote zasady profilaktyki czerniaka, zdobędą umiejętność przeprowadzenia samobadania skóry czy też różnicowania zmian podejrzanych o charakter nowotworowy ze zwykłymi znamionami na podstawie zasady ABCDE („czerniakowe abecadło”).

Należy także podkreślić, iż dzięki zdobytej wiedzy nastolatki mogą stać się ambasadorkami akcji w swoich lokalnych środowiskach, zachęcając rodzinę i znajomych do podjęcia tych niezwykle prostych, a także skutecznych działań profilaktycznych.



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

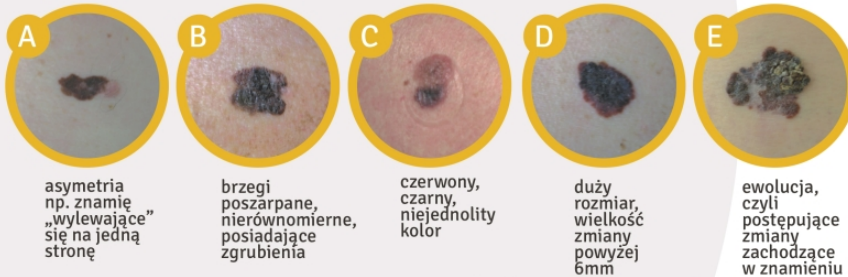
Zagrożenie zachorowaniem na czerniaka wzrasta, jeżeli:

- 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.

Na co muszę zwracać uwagę



A
asymetria np. znamie „wylewające” się na jedną stronę

B
brzegi poszarpane, nierówne, posiadające zgrubienia

C
czerwony, czarny, niejednolity kolor

D
duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 6mm

E
ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu

Jak mogę uchronić się przed czerniakiem



1
Raz w miesiącu oglądaj swoją skórę – sprawdź, czy Twoje znamiona nie zmieniają się lub czy nie pojawiły się nowe.

2
Jeśli zauważysz, że coś podejrzanego dzieje się z Twoim znamieniem, udaj się do chirurga-onkologa.

3
Jeśli chcesz się opalać, to z głową – pamiętaj o stosowaniu filtrów UV, noszeniu czapki i okularów przeciwsłonecznych.



4
Unikaj słońca w godzinach 11.00-16.00

5
Nie opalaj się w solarium!

6
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.



www.facebook.com/znamieznamje

Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie www.akademiaczerniaka.pl

Plakat powstał przy wsparciu Bristol-Myers Squibb

Zamieszczone zdjęcia czerniaków są własnością prof. Piotra Rutkowskiego
- Klinika Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków, Centrum Onkologii - Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.