

## **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

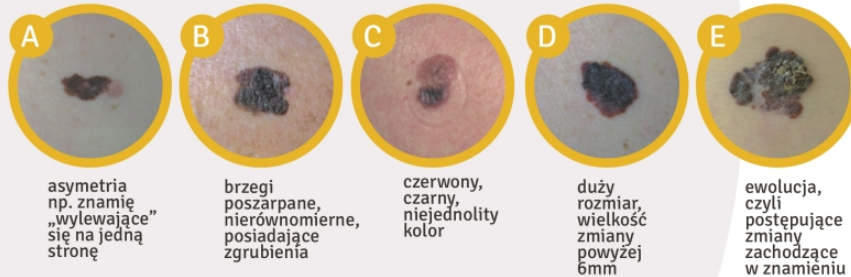
Zagrożenie zachorowaniem na czerniaka wzrasta, jeżeli:

- 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,  
nierównomierne,  
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  
przeciwslonecznych.



**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](http://www.facebook.com/znamieznamje)

Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie [www.akademiaczerniaka.pl](http://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.