

## Jak wygląda badanie skóry?

Wszystkie znamiona, narośla, pieprzyki, które kwalifikują się do jednego z punktów ABCDE lub budzą Twój 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 dermatoskopu, który wychwytuje wszelkie atypowe zmiany.

Pamiętaj o samobadaniu skóry!

## Występowanie czerniaka w Polsce

⇒ W Polsce co roku odnotowuje się około **50 000 przypadków nowych zachorowań** na nowotwory skóry. W tym około **2500-3000 stanowią zachorowania na czerniaki**, ok. 1500 czerniaków jest wykrywanych w stadium zaawansowanym lub rozsianym. Liczba czerniaków **podwaja się co 10 lat**.

⇒ Czerniak skóry może rozwinąć się u każdego. Polacy z powodu jasnej karnacji skóry o tzw. fototypie 1 lub 2, są w dużym stopniu narażeni na czerniaka. Stały i znaczący wzrost (**300% w ciągu ostatnich 20 lat**) liczby zachorowań potwierdza, iż nasz naród znajduje się w grupie wysokiego ryzyka.

W Polsce umieralność na tę chorobę jest o 20% wyższa niż w Europie, przy o 50% mniejszej częstotliwości zachorowań. Jedną z przyczyn tego stanu rzeczy jest późna wykrywalność oraz brak świadomości na temat profilaktyki czerniaka. Co roku wzrasta również zapadalność na czerniaka wśród dzieci i osób poniżej 20 roku życia. W Polsce czerniaki są nowotworami o największej dynamice wzrostu zachorowań.



## Złote zasady ochrony przed czerniakiem

1. Raz w miesiącu oglądaj swoją - sprawdź czy Twoje znamiona nie zmieniają się lub czy nie pojawiły się nowe.
2. Jeżeli zauważysz coś podejrzanego dzieje się z Twoim znamieniem, udaj się do chirurga - onkologa.
3. Unikaj słońca w godzinach 11.00-16.00.
4. Nie opalaj się w solarium!
5. Jeśli chcesz się opalać, to z głową – pamiętaj o stosowaniu filtrów UV, noszeniu czapki i okularów przeciwsłonecznych. Latem nawet podczas pochmurnych dni należy stosować ochronę. Pamiętaj o ochronie także podczas uprawiania sportu na świeżym powietrzu!

## Profilaktyka czerniaka

Czerniak złośliwy jest najbardziej podstępny nowotworem skóry, dynamicznie rozwijającym się i odpornym na leczenie. Aby zapobiec chorobie, warto po powrocie z wakacji, gdzie nasza skóra była znacznie bardziej niż zazwyczaj wystawiona na promieniowanie UV, poświęcić chwilę na jej kontrolę i wizytę u lekarza specjalisty. Takiej kontroli koniecznie także poddać należy dzieci. Profilaktyka czerniaka jest prosta i bezbolesna, a za jej przyczyną możemy skutecznie zapobiec powstaniu i rozwojowi choroby. Rekomendujemy kontrolną wizytę o dermatologa jako mądre i roztropne zakończenie letnich wakacji.

Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej [www.akademiaczerniaka.pl](http://www.akademiaczerniaka.pl) oraz na fanpage-u kampanii „Znamię. Znam je” na <https://www.facebook.com/znamieznamje/>.



Zespół Szkół nr 5 -  
Specjalnych  
ul. Magazynowa 6  
33-300 Nowy Sącz  
tel.: 18 442 74 01  
[www.specjalna.iaw.pl](http://www.specjalna.iaw.pl)  
e- mail: [specjalna@pro.onet.pl](mailto:specjalna@pro.onet.pl)

# ZNAMIEŃ?

# ZNAM JE?

# CZERNIAK SKÓRY-

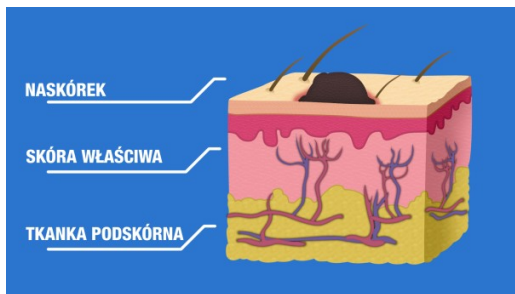
# ZASADY

# PROFILAKTYKI

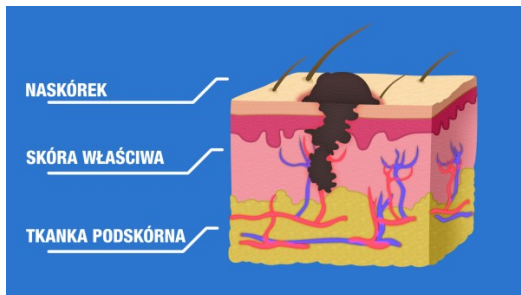


## Co to jest czerniak?

**Czerniak** jest nowotworem złośliwym skóry. Wywodzi się z melanocytów – komórek pigmentowych wytwarzających barwnik zwany melaniną, który sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym. Czerniaki pojawiają 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 farmakologicznym. To oznacza, że czerniak szybko przechodzi z choroby miejscowej (rozwijającej się w jednym miejscu na skórze) w postać rozsianą tzw. uogólnioną.



Czerniak nie tylko rozrasta się na powierzchni skóry, ale co groźniejsze wrasta w głąb skóry i gdy przejdzie barierę skóry (ma wtedy ok. 1 mm głębokości) dostaje się do naczyń krwionośnych, a następnie za ich pomocą przedostaje się do całego organizmu. Czasem wystarczą 3 miesiące, aby czerniak zaatakował cały organizm.



Tymczasem, usunięcie czerniaka, kiedy choroba nie jest jeszcze zaawansowana, a działanie lekarzy ogranicza się właściwie do wycięcia znamienia, pozwala na wyleczenie prawie **100% chorych**. Dlatego tak ważne jest jego szybkie i prawidłowe rozpoznanie.

## Zagrożenie zachorowaniem na czerniaka wzrasta, jeżeli:

- ◆ posiadasz jasną karnację, rude lub blond włosy, niebieskie oczy, liczne piegi,
- ◆ 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,
- ◆ przebywałeś w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie,
- ◆ w rodzinie występowały przypadki czerniaka lub inne nowotwory skóry,
- ◆ korzystasz z solarium.

## Jak wygląda czerniak, czyli ABCDE Czerniaka?

- A - asymetria np. znamię „wylewające” się na jedną stronę;
- B - brzegi poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienie;
- C - czerwony lub czarny i niejednolity kolor;
- D - duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 6mm;
- E - ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu.



## Gdzie szukać czerniaka?

Czerniaki występują na nogach, z przodu i z tyłu, oraz na plecach i karku. Czerniak może pojawić się na skórze głowy, między włosami. Może rozwinąć się w miejscach, które w niewielkim stopniu są narażone na kontakt z promieniami UV - na pośladkach czy wargach sromowych. Czerniak może być nowym znamieniem na skórze czy powstać z już istniejącego zdrowego znamienia pod wpływem słońca lub światła UV stosowanych w solarium.

## Jak szybko rośnie czerniak?

Zwykły pieprzyk może zmienić się w czerniaka w ciągu kilku miesięcy, kolejne kilka miesięcy to jego rozwój w głąb skóry. Istotny jest rozmiar czerniaka, który widzimy na skórze oraz 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 najbliżej miejsca gdzie pojawił się czerniak. Węzły chłonne przez jakiś czas zatrzymują wewnątrz siebie komórki nowotworowe, ale po kolejnych kilku miesiącach ta bariera może być złamana i komórki nowotworowe przedostają się do całego organizmu. Agresywność czerniaka polega na tym, iż kiedy komórki czerniaka przedostaną się do organizmu, krwioobiegu, bardzo szybko zajmują kolejne organy, w tym wątrobę, płuca, czy mózg.

## Jak leczyć czerniaka?

Czerniak skóry we wczesnym stadium jest bardzo łatwo do wyleczenia poprzez proste chirurgiczne wycięcia zmiany wraz z szerokim marginesem okolicznej tkanki. W przypadku występowania czerniaków o grubości ponad 1 mm (w głąb skóry) dokonuje się biopsji węzłów chłonnych położonych najbliżej nowotworu. Jeśli w pobranych węzłach znajduje się komórki nowotworowe, konieczne jest ich całkowite oraz systemowe leczenie czerniaka. W zaawansowanym stadium czerniaka stosuje się chemioterapię, radioterapię, immunoterapię i terapię celowaną.