

**12 maja obchodzimy Dzień Walki z Czerniakiem.**

**Jest to okazja do zwrócenia uwagi na charakterystykę tego nowotworu oraz jego profilaktykę.**

**O czerniaku**

Czerniak jest nowotworem złośliwym skóry. Wywodzi się z melanocytów, czyli komórek wytwarzających melaninę – barwnik, który sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem UV (np. słonecznym czy w solarium).

Czerniak najczęściej pojawia się na skórze, ale występuje także na ustach, nosie czy gałce ocznej. Znamię może być nowe lub powstałe z już istniejącego znamienia pod wpływem słońca lub światła UV w solariach.



**Ryzyko zachorowania**

W Polsce rokrocznie notuje się około **2500–3000** zachorowań na czerniaki, z czego około **1500**wykrywanych jest w stadium zaawansowanym lub rozsianym.

**Szacuje się, że liczba czerniaków podwaja się co 10 lat.**

Czerniak może rozwinąć się u każdego. Polacy ze względu na jasną karnację skóry są w dużym stopniu narażeni na ten nowotwór. Szczególnie zagrożone zachorowaniem są osoby:

* o jasnej karnacji, rudych lub blond włosach, niebieskich oczach, licznych piegach;
* o dużej liczbie znamion barwnikowych, znamion w miejscach drażnienia;
* które doznały oparzeń słonecznych, zwłaszcza w dzieciństwie;
* słabo tolerujące słońce, opalające się z dużym trudem lub wcale;
* przebywające w pełnym słońcu dłużej niż godzinę dziennie;
* u których w rodzinie występowały przypadki czerniaka lub innych nowotworów skóry;
* korzystające z solarium.

**Profilaktyka czerniaka**

Ze względu na to, że czerniaki rozwijają się na powierzchni skóry, **są to najłatwiejsze do zdiagnozowania nowotwory.** Kluczową kwestią jest szybkie i prawidłowe rozpoznanie czerniaka. Usunięcie czerniaka, gdy choroba nie jest zaawansowana, pozwala na wyleczenie niemal 100% chorych. Działanie lekarzy polega wówczas na wycięciu znamienia.

**ABCDE czerniaka**

Cechy charakterystyczne, które pomagają w rozpoznaniu czerniaka, określane są za pomocą kryteriów ABCDE:

A – asymetria, np. 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

Wszystkie znamiona, narośla, pieprzyki, które kwalifikują się do jednego z punktów ABCDE lub budzą niepokój powinny zostać zbadane przez lekarza dermatologa lub chirurga-onkologa i w razie wątpliwości wycięte.

**Badanie przeprowadzane u specjalisty jest szybkie, bezbolesne i nieinwazyjne.**



**Jak zapobiegać czerniakowi?**

* Nie dopuszczać do oparzenia skóry spowodowanego promieniowaniem UV: ograniczać ekspozycję na słońce, stosować nakrycia głowy i okulary z filtrem UV, chronić całe ciało kremem z odpowiednim filtrem.
* Nie korzystać z solariów.
* Kontrolować skórę całego ciała, a w przypadku zaobserwowania nowych znamion lub zmianie już istniejących, zgłosić się do dermatologa lub chirurga onkologa.



Zapraszamy na spotkania indywidualne

Pedagodzy szkolni