



## **Chroń się przed promieniowaniem UVA i UVB! Pamiętaj!**

Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce. Poparzenie słoneczne może podwoić ryzyko wystąpienia nowotworów skóry. Wcześnie wykryty nowotwór skóry jest w pełni wyleczalny – wystarczy zgłosić się do chirurga onkologa lub dermatologa.

### **Jak się ochronić przed czerniakiem:**

- Nie opalaj się w solarium! – w przypadku młodych ludzi jest to najważniejszy czynnik wywołujący czerniaki.
- Unikaj przebywania w pełnym słońcu w godzinach 11.00- 16.00
- Ochrona skóry: stosuj filtry UV, noś czapkę i okulary przeciwsłonecznych – latem nawet podczas pochmurnych dni należy stosować ochronę. Pamiętaj o ochronie także podczas uprawiania sportu na świeżym powietrzu!
- Raz w miesiącu oglądaj 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, udaj się do dermatologa lub chirurga-onkologa.
- Przynajmniej raz na rok odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa, aby sprawdził czy wszystko w porządku.

### **Kto jest w grupie ryzyka zachorowania na czerniaka?**

Około 25% Polaków ma jasną lub bardzo jasną karnację, która łatwo ulega poparzeniom słonecznym – to osoby, które właściwie w ogóle nie powinny korzystać z kąpeli słonecznych. Dodatkowo ok. 40% Polaków ma jasną karnację, która, mimo iż jest bardziej odporna na promieniowanie słoneczne, nadal jest fenotypem skóry, który mieści nasz naród w grupie o wysokim stopniu ryzyka zachorowania na czerniaka.

### **Osoby najbardziej narażone na rozwój czerniaka to osoby:**

- jasnych i rudych włosach,
- jasnych oczach,
- jasnej lub bardzo jasnej cerze,
- z piegami i/lub znamionami,
- które łatwo ulegają poparzeniom słonecznym,
- słabo tolerują słońce,
- opalają się z dużym trudem lub w ogóle
- u których w rodzinie występował czerniak.

Osoby te bezwzględnie powinny unikać słońca oraz całkowicie zrezygnować z solarium.

Grupą szczególnie narażoną na poparzenia słoneczne są dzieci. Ich skóra nie jest jeszcze dojrzała i nie potrafi obronić się przed silnym promieniowaniem słonecznym. Poparzenia słoneczne wśród dzieci, które niestety nie są rzadkie, podnoszą dwukrotnie ryzyko zachorowania na czerniaka w przyszłości.

### **Jak wygląda czerniak, czyli ABCDE czerniaka:**

Badanie opinii publicznej TNS OBOP zrealizowane przez Akademię Czerniaka w 2013 roku wskazują, że aż 30% Polaków, którym pokazano zdjęcie czerniaka – nie rozpoznałoby nowotworu i nie udałoby się do lekarza, aby zbadać znamię.

### **Dlatego warto znać cechy czerniaka określone za pomocą kryteriów ABCDE:**

- A. – asymetria np. znamię „wylewające” się na jedną stronę,
- B. – brzegi poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia,
- C. – czerwony lub czarny i niejednorodny kolor
- D. – duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 0,5 cm,
- E. – ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu.

