

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 ambasadorami 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

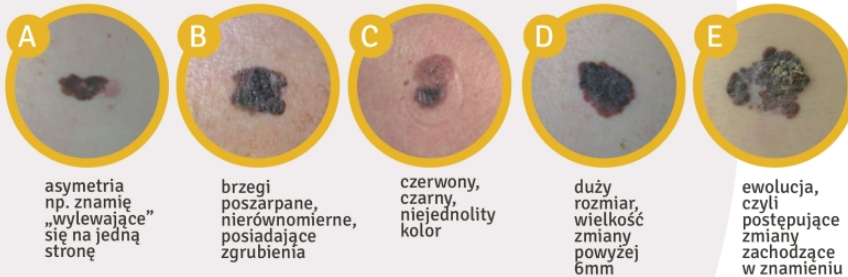
Zagrożenie zachorowaniem na czerniaka wzrasta, jeżeli:

- 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

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.