

Znamie! Znam je?

Czerniak – co to jest?

Czerniak to nowotwór złośliwy skóry. Wywodzi się z **melanocytów** – komórek pigmentowych wytwarzających barwnik zwany **melaniną**, który sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym



- Bardzo agresywny wzrost
- Wczesne i liczne przerzuty, trudne w leczeniu farmakologicznym
- Szybko przechodzi z choroby miejscowej (rozwijającej się w jednym miejscu na skórze) w postać rozsianą tzw. uogólnioną

- Rozrasta się na powierzchni skóry i wrasta w jej głąb
- Gdy przejdzie barierę skóry dostaje się do naczyń krwionośnych i całego organizmu
- Czasem wystarczą 3 miesiące, aby zaatakował cały organizm



Czerniak w Polsce

Ok. 3 000 nowych zachorowań rocznie

Średni czas przeżycia od momentu diagnozy przerzutów - 6-8 miesięcy

Liczba zachorowań **podwaja się co 10 lat**

30% chorych na czerniaki umiera

Czerniak to **tylko 6%** nowotworów skóry

Jeden z **najczęstszych nowotworów wśród nastolatków**

Wczesne wykrycie ratuje życie

- Usunięcie **czerniaka miejscowego**, kiedy choroba nie jest jeszcze zaawansowana pozwala na **wyleczenie nawet 90% chorych**
- Dlatego ważne jest **szybkie i prawidłowe rozpoznanie**
- Czerniaka łatwo zauważyć - rozwija się na skórze, a nie wewnątrz organizmu
- Czerniaki mogą pojawić się także **w obrębie ust, nosa i gałki ocznej**
- Czerniak może pojawić się w **kilku miejscach na ciele**. Jedno ognisko choroby **nie wyklucza pojawiania się kilku innych**
- Czerniak to najczęściej **nowa zmiana na skórze**. Jednak **cześć zwykłych znamion może zamienić się w czerniaka**



Kto jest w grupie ryzyka?

Na rozwój czerniaka najbardziej narażone są osoby



Bezwzględnie powinny one unikać słońca i całkowicie zrezygnować z solarium

ABCDE czerniaka

Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które ułatwiają ich rozpoznanie. Pomaga w tym w tym proste **ABCDE**

A – asymetria np. znamię „wylewające” się na jedną stronę



Asymetryczny kształt: Jedna połowa znamienia różni się od drugiej.

B – brzegi poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia



Nieregularne brzegi: Brzegi znamienia nie są wyraźne i mogą być poszarpane, ząbkowane, zamazane lub wydają się nieregularne.

C - czerwony lub czarny i niejednolity kolor



Różnorodność kolorów: Kolor zmienia się i mogą być obecne odcienie czerni, brązu, czerwieni, szarości lub błękitu.

D – duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 0,5 cm



Duży rozmiar: Dochodzi do zmiany rozmiaru, zazwyczaj powiększenia. Czerniaki mają zazwyczaj średnicę ponad pięć milimetrów.

E – ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu



Stopniowa ewolucja zmiany: Czerniak zmienia kształt, powiększa się lub unosi.

Złote zasady ochrony przed czerniakiem:

- 🔍 **Nie opalaj się w solarium!** – w przypadku młodych ludzi jest to najważniejszy czynnik wywołujący czerniaki. Planowane jest ograniczenie dostępu do solarium dla osób poniżej 18 roku życia.
- 🔍 **Unikaj** przebywania w **pełnym słońcu** w godzinach 11.00-16.00
- 🔍 **Chroń skórę:** stosuj filtry UV, noś czapkę i okulary przeciwsłoneczne – 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

