

# Czerniakowe abecadło - profilaktyka przeciw czerniakowi

Zaczyna się dość niewinnie – na skórze, najczęściej na nogach, z przodu i z tyłu lub na plecach i karku, pojawia się małe znamię. Albo pieprzyk, który mieliśmy całe życie nagle zmienia barwę lub wielkość. Wystarczy zaledwie kilka miesięcy, by to podstępne "coś" wrosło w głąb skóry właściwej i dotarło dalej, do naczyń krwionośnych i limfatycznych. Czerniak skóry – bo o nim mowa – to najzłośliwszy nowotwór skóry i błon śluzowych, wciąż zbiera w Polsce śmiertelne żniwo. Co roku odnotowuje się około 50 000 przypadków nowych zachorowań na nowotwory skóry, w tym około 2500-3000 stanowią zachorowania na czerniaki. Niestety aż ok. 1500 czerniaków jest wykrywanych w stadium zaawansowanym lub rozsiałym\*. Winnym tego jest brak wiedzy z zakresu profilaktyki. Bo choć skłonność do zachorowania na czerniaka przejawiają osoby o jasnej karnacji, rudych lub blond włosach, niebieskich oczach czy licznych piegach, nie oszukujmy się – czerniak skóry może rozwinąć się u każdego. Wystarczą regularne wizyty w solarium, przebywanie w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie, wystawianie znamion skórnych na działania promieni słonecznych.

Przed rozwinięciem czerniaka możemy się skutecznie bronić – przebywając na słońcu stosujemy odpowiednie filtry, ubieramy nakrycia głowy i okulary z filtrem UV. Nie doprowadzajmy do poparzenia skóry, chronimy znamiona. I koniecznie zrezygnujmy z solarium!

Więcej na temat profilaktyki czerniaka pod linkiem: [https://drive.google.com/drive/folders/1eDjd43t0\\_bAjXpddoZM5zhHdQCzehEL9?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1eDjd43t0_bAjXpddoZM5zhHdQCzehEL9?usp=sharing)

Materiały powstały w związku z ogólnopolską akcją dotyczącą zwiększenia świadomości społecznej w zakresie zapobiegania czerniakowi poprzez działania profilaktyczne. Organizatorem powyższej akcji jest Studenckie Koło Naukowe Onkoma przy Klinice Gastoroenterologii Onkologicznej w Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej – Curie w Warszawie we współpracy z Akademią Czerniaka – sekcją naukową Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej.

Oprac. Katarzyna Miszczuk

\* za: [www.akademiaczerniaka.pl](http://www.akademiaczerniaka.pl)