

BEZPIECZNE WAKACJE

W ramach edukacji zdrowotnej uczniowie naszej społeczności szkolnej wzięli udział w programie profilaktycznym "Znamię znam je" dotyczącym profilaktyki i walki z niebezpiecznym nowotworem skóry-czerniakiem. Efektem pozyskanych informacji podzielił się z Nami uczeń Mikołaj Ortyl z klasy VII

ZADBAJ O BEZPIECZNE WAKACJE

CO TO JEST CZERNIAK ?

Czerniak jest nowotworem złośliwym skóry. Może pojawiać się na skórze, ale także w obrębie ust, nosa a także 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 ?

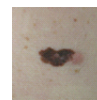
Zagrożenie zachorowaniem na czerniaka wzrasta, jeżeli:

- Posiadasz jasną karnację, rude lub blond włosy, niebieskie oczy, liczne piegi,
- Masz dużą liczbę znamion barwnikowych, znamion w miejscach drażnienia,
- Doznałeś oparzeń słonecznych, szczególnie w dzieciństwie,
- Słabo tolerujesz słońce lub opalasz się z dużym trudem,
- Przebywasz w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie,
- W rodzinie występowały przypadki czerniaka lub inne nowotwory skóry,
- Korzystasz z solarium

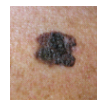
NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ ?

Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu. Cechy te określane są za pomocą kryteriów **ABCDE**.

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



B - brzegi poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia



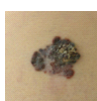
C - czerwony, czarny, niejednolity kolor



D - duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 6 mm



E - ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu



JAK MOGĘ UCHRONIĆ SIĘ PRZED CZERNIAKIEM ?

Złote zasady ochrony przed czerniakiem to :

- Raz w miesiącu oglądaj swoją skórę - sprawdzaj czy Twoje znamiona zmieniają się lub czy nie pojawiają się nowe,
- Jeśli zauważysz że coś podejrzanego dzieje się z Twoim znamieniem udaj się do chirurga - onkologa,
- Unikaj słońca w godzinach 11.00 - 16.00,
- Jeśli chcesz się opalać, to z głową - pamiętaj o stosowaniu kremów z filtrem UV, noszeniu czapki i okularów przeciwsłonecznych,
- Nie opalaj się w solarium,
- Przynajmniej raz na rok odwiedź dermatologa lub chirurga - onkologa



TWOJA SKÓRA WYMAGA KONTROLI PO WAKACJACH

Lato, wakacje to okres w roku, w którym nasza skóra jest najbardziej narażona na podrażnienia wywołane promieniowaniem UV. Coraz bardziej słoneczne lata w naszym kraju, pobyty w miejscach gdzie opala nas intensywne słońce, wycieczki do egzotycznych krajów gdzie chwila nieuwagi może spowodować oparzenie skóry i porażenie słoneczne - wszystko to powoduje, że nasza skóra nie jest bynajmniej wypoczęta, ale jest podrażniona, wysuszona i podatna na niepożądane zmiany.

Aby zapobiec rozwojowi podejrzanych zmian należy poddać ją diagnostyce. Warto po powrocie z wakacji poddać swoją skórę uważnej obserwacji. Zaczynamy od [samokontroli skóry](#). Stajemy przed lustrem i uważnie przyglądamy się całej powierzchni swojej skóry. Szukamy podejrzanych zmian, które mogą wystąpić na twarzy, nogach, plecach, stąd, jeżeli jest taka możliwość, warto poprosić kogoś o pomoc. Uważnie obserwujemy czy nie pojawiły się nowe zmiany, a te zmiany, które już były: znamiona, pieprzyki, piegi czy nie uległy zmianie.

Takie działanie to mądre i roztropne zakończenie wakacji

PAMIĘTAJ !

Profilaktyka czerniaka polega na stałej, uważnej kontroli całej skóry, a w przypadku zaobserwowania nowych zmian lub zmianie już istniejących, wizyty u dermatologa lub chirurga - onkologa.



Źródła : www.akademiaczerniaka.pl, google grafika,