

DOŁĄCZ DO NAS

WEŹ UDZIAŁ W AKCJI  
"MAM HAKA NA RAKA"



ŻYCIE JEDNO TYLKO MASZ,  
WIĘC TO TWÓJ NAJWIĘKSZY SKARB.  
ZRÓB BADANIA,  
BĄDŹ SZCZĘŚLIWY,  
BY SPĘDZAĆ CZAS ZE SWOIMI BLISKIMI.



**Rodzina**

Jest najważniejsza!

**HAKA NA RAKA MAMY I  
WALKĘ Z NIM WYGRAĆ  
ZAMIERZAMY**



**SZANUJ SWOJE ZDROWIE  
DOCENIĆ JE MOŻESZ DOPIERO  
W CHOROBIĘ**

## DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ...

**Czerniak złośliwy** - złośliwy nowotwór skóry, błon śluzowych albo błony naczyniowej gałki ocznej. Charakteryzuje się on dużą złośliwością z powodu szybkiego wzrostu, wczesnych i licznych przerzutów oraz niewielkiej podatności na leczenie.

**Rak** – nazwa grupy chorób nowotworowych będących nowotworami złośliwymi wywodzący się z tkanki nabłonkowej. Nazwa ta odnosi się do guzów powstających z nabłonków pochodzenia ekto- lub endodermalnego oraz z nabłonka narządów moczowo-płciowych.

## Aby uniknąć raka skóry, należy:

- Dokładnie poznać fenotyp swojej skóry i dobrze przyjrzeć się wszelkim zmianom na skórze oraz błonach śluzowych.
- Chronić się przed słońcem między godzinami 11.00 a 15.00, gdyż właśnie wtedy jest największe natężenie promieniowania ultrafioletowego.
- Podczas opalania stosować kremy z filtrem o wysokiej protekcji (minimum 30), nosić nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne UV (zwłaszcza przy jasnych oczach). Warto przy okazji wiedzieć, że w krajach o dużym nasłonecznieniu i w górach promieniowanie jest silniejsze.
- Zakładać odzież ochronną (koszule z długimi rękawami, długie spodnie, kapelusze, itp.) w czasie wykonywania pracy na wolnym powietrzu.
- Profilaktycznie usuwać pieprzyki narażone na ciągłe drażnienie, np.: na skórze głowy, stopach czy w okolicach narządów płciowych.
- Ograniczyć do minimum wizyty w solarium (specjaliści zalecają nie więcej niż 20-30 minut rocznie!), gdyż tzw. bezpieczne opalanie po prostu nie istnieje. Każdy rodzaj promieniowania ultrafioletowego, bez względu na źródło emisji, działa szkodliwie na skórę.

- Poddawać się badaniom profilaktycznym skóry i błon śluzowych. Osoby, u których w rodzinie występowały przypadki nowotworów tych okolic ciała - przynajmniej raz na pół roku; osoby zdrowe, poniżej 40-go roku życia, które nie mają znamion - raz na trzy lata i osoby po 40-tce - raz na rok. W przypadku dużej ilości znamion, należy je kontrolować co trzy miesiące. Warto samemu prowadzić obserwację i reagować na każdą zmianę.
- Zgłosić się do lekarza w przypadku pojawienia się niepokojących zmian, np.: gdy znamiona rosną, zmieniają kolor lub pojawia się swędzenie, ból czy krwawienie i podjąć natychmiastowe leczenie. Tylko wczesne i szybkie usunięcie zmian przedrakowych daje gwarancję uniknięcia rozwoju czerniaka.

