

Jak ochronić się przed czerniakiem?



- opalaj się z umiarem, najlepiej w półcieniu,
- bezwzględnie unikaj słońca pomiędzy godziną 10:00 a 15:00,
- stopniowo przyzwyczajaj skórę do słońca, unikając poparzeń,
- korzystaj z kremów z filtrem dostosowanym do swojego typu skóry, co najmniej SPF 25, a najlepiej SPF 50,
- co godzinę używaj kremu z filtrem,
- regularnie (raz na pół roku) badaj skórę,
- nie korzystaj z solarium.

Punkty konsultacyjno-diagnostyczne, wykonujące badania w kierunku czerniaka.

| | | |
|----------------------|---------------------|-------------------|
| Belchatów | Czapliniecka 93/95 | tel. 632-53-54 |
| Belchatów | Czapliniecka 123 | tel. 632-14-87 |
| Łódź | Gdańska 96 | Tel. 42 634-30-30 |
| Łódź | Wilcza 4 | Tel. 42 676-26-14 |
| Łódź | Zachodnia 12a/c | Tel. 42 612-40-09 |
| Łódź | Kościuszki 93 | Tel. 692-065-698 |
| Łódź | Piłsudskiego 52 | Tel. 42 672-41-61 |
| Piotrków Trybunalski | al. 3 Maja 36, | tel. 44 732-63-26 |
| Piotrków Trybunalski | Słowackiego 20 | tel. 44 647-58-77 |
| Piotrków Trybunalski | Targowa 1 | tel. 44 647-12-75 |
| Piotrków Trybunalski | Zamkowa 24 | tel. 44 648-04-61 |
| Pabianice | Kilińskiego 10/12 | tel. 21-21-930 |
| Pabianice | Jana Pawła II 68 | tel. 22-53-500 |
| Tomaszów Mazowiecki | Jerozolimska 1/1/15 | tel. 724-11-97 |

4 luty
Światowy Dzień Walki
z Rakiem



BADANIA WALKI Z CZERNIAKIEM
AKCJA WALKI Z CZERNIAKIEM

Czym jest czerniak?



Rak skóry powstaje z określonych typów komórek. Rak podstawnokomórkowy rozwija się z komórek warstwy podstawnej, rak płaskonabłonkowy – z komórek płaskich,

a czerniak – z melanocytów. Z limfocytów skóry tworzy się ziarniak grzybiasty. Zdarzają się również rzadkie nowotwory wywodzące się z gruczołów potowych i mieszków włosów, ponieważ jednak rosną bardzo powoli, prawie zawsze są to zmiany łagodne.

Aż 80% wszystkich osób, które zgłaszają się do swojego lekarza rodzinnego, ponieważ podejrzewają u siebie raka skóry, dowiaduje się, że obserwowane przez nich zmiany mają łagodny charakter. U dalszych 75% występują zmiany o typie rogowacenia słonecznego, złośliwej plamy soczewicowatej czy choroby Bowena, które mogą ulec przemianie nowotworowej, lecz można je zawczasu skutecznie wyleczyć.

Pozostaje jeszcze 13% osób, którym przekazywana jest zła wiadomość, że mają nowotwór. W tej grupie chorych w 73% przypadków stwierdza się raka podstawnokomórkowego, w 14% - raka płaskonabłonkowego,

Jeśli zauważyłeś zmiany skórne:

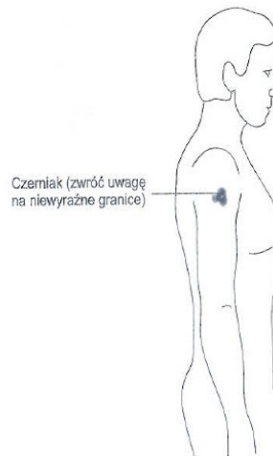
Nie zwlekaj udaj się na wizytę do najbliższego lekarza dermatologa.

To nic nie kosztuje, ale może uratować Ci życie.

Samodzielne wykrywanie wczesnych ognisk czerniaka

Im wcześniej zauważymy ognisko czerniaka na swojej skórze, tym większe są szanse na to, że zostanie on uchwycony przed wytworzeniem odległych przerzutów i że uzyska się trwałe wyleczenie.

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że zmiana na skórze jest czerniakiem, gdy jest niesymetryczna (większość łagodnych zmian ma symetryczny kształt), ma **nierówne obrysy i jej granice sprawiają wrażenie rozmytych**, a ponadto jakby w sposób niezauważalny **wnika w sąsiadującą z nią skórę**, na jej powierzchni występują **różnorodne odcienie koloru brązowego, czarnego lub niebieskiego i jej średnica przekracza 6 mm**. Powyższe cechy stanowią podstawę rozpoznania czerniaka z wykorzystaniem systemu ABCDE, który stosuje się, aby ostrzec osoby na świecie, że mogą mieć ten nowotwór:



A – oznacza asymetrię

B – oznacza rozmyte granice

C – oznacza zmiany w zabarwieniu

D – oznacza średnicę powyżej 6 mm

E – oznacza uniesienie zmiany powyżej poziomu skóry lub powiększenie wymiarów.

Nienowotworowe zmiany skórne

- **Znamiona**— Większość z nas nazywa nimi obecne na ciele brązowe plamki. Mogą się one różnić kolorem i wielkością. Osoba dorosła ma przeciętnie 10-20 brązowych lub czarnych znamion barwnikowych.
- **Brodawki łojotokowe**— (trądzik) gruczoły łojowe znajdujące się wokół nosa oraz na policzkach powiększają się, a ich ujścia ulegają zatkananiu przez zestalony łój.
- **Włókniaki twarde skóry i guzy utworzone z histiocytołów**— znajdują się głównie na rękach i nogach, czasami można go jednak znaleźć na innych częściach ciała. Częściej występuje u mężczyzn niż u kobiet, są to małe twarde guzki wielkości ziarenek soczewicy, które znajdują się w skórze właściwej, a nie pod nią.
- **Torbiele**— guzki wypełnione płynem. Krostki (zaskórniki) w przebiegu trądziku można traktować jako rodzaj torbieli.
- **Tłuszczaki**— torbiele wypełnione tłuszczem, a nie płynem. Są gładkie, zwykle miękkie, mają postać guzków i najczęściej znajdują się pod skórą. Dają się schwycić między dwa palce i bez trudu przesuwają. Mogą przez lata stale się powiększać lub nie zmieniać swojej wielkości.
- **Włókniaki starcze, brodawki miękkie skóry**— małe guzki, które przypominają trochę swym wyglądem brodawki. Występują szczególnie często u kobiet o brązowych oczach i włosach na szyi oraz pod pachami, mogą jednak powstawać we wszystkich okolicach ciała. Większość z nich ma wielkość ziarna gorczyca, choć czasami osiągają rozmiar orzecha laskowego. Niektóre posiadają melaninę i są prawdziwymi pieprzykami, które wystają ponad powierzchnię skóry.