

Akademia Czerniaka

Wysłane przez Anita Szostak, 09/04/2019 **Treść:**

W augustowskich szkołach podstawowych trwa akcja profilaktyczna pod patronatem Studenckiego Koła Naukowego Onkoma przy Klinice Gastroenterologii Onkologicznej w Centrum Onkologii - Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curiew Warszawie.

W ramach akcji 280 uczniów klas VII uczestniczy w lekcjach poświęconych czerniakowi oraz zasadom jego profilaktyki opracowanej przez Akademię Czerniaka – sekcję Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej, której nadrzędnym celem działalności jest zwiększanie świadomości społecznej w zakresie ww. nowotworu poprzez popularyzację metod skutecznej profilaktyki. Dzięki zdobytej wiedzy nastolatki mogą stać się ambasadorami akcji w swoich lokalnych środowiskach, zachęcając rodzinę i znajomych do podjęcia niezwykle prostych działań profilaktycznych.

Ponadto by zaktywizować uczniów członkowie Akademii Czerniaka przygotowali internetową, interaktywną grę, która pozwala empirycznie sprawdzić wiedzę na temat różnicowania zmian łagodnych od podejrzanych zdobytą podczas lekcji. Dodatkowo celem podsumowania lekcji uczniowie będą mieli za zadanie wypełnić krótką ankietę, w której ocenią m.in.: czy temat był ważny, czy po powrocie do domu obejrzą swoją skórę i będą robić to regularnie, a wreszcie czy zachęcą rodziców, krewnych i znajomych do samobadania skóry.

Wszystkim nam zależy, by Polacy poprzez świadomą profilaktykę, znajomość objawów, wiedzę o diagnostyce i leczeniu tej strasznej, coraz bardziej powszechnej choroby mieli możliwość większej ochrony i kontroli swojego zdrowia i życia.



Znamie! Znam je? - czyli co musisz wiedzieć o czerniaku skóry

czerniak skóry może rozwinąć się u każdego...

Co to jest czerniak

Czerniak jest nowotworem złośliwym skóry. Może pojawić się na skórze, ale także w obrębie ust, nosa oraz 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 szybko 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 piegł
- Masz dużą liczbę znamion barwnikowych, znamion w miejscach drażnienia
- Doznałeś oparzeń słonecznych, szczególnie w dzieciństwie
- Słabo tolerujesz słońce, opalasz się z dużym trudem lub w ogóle
- W rodzinie występowały przypadki czerniaka lub inne nowotwory skóry
- Korzystasz z solarium

Na co muszę zwracać uwagę

Poznaj **ABCDE** czerniaka
Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu.

A 	B 	C 	D 	E 
asymetria np. znamie „wylewające” się na jedną stronę	brzgi poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia	czerwony, czarny, niejednolity kolor	duży rozmiar, wielkość zmiany zachodzącej powyżej 6mm	ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu

Jak mogę uchronić się przed czerniakiem

- 1** Raz w miesiącu oglądaj swoją skórę – sprawdź, czy Twoje znamiona nie zmieniają się lub czy nie pojawiły się nowe.
- 2** Jeśli zauważysz, że coś podejrzanego dzieje się z Twoim znamieniem, udaj się do chirurga-onkologa.
- 3** Jeśli chcesz się opalać, to z głową – pamiętaj o stosowaniu filtrów UV, noszeniu czapek i okularów przeciwsłonecznych.
- 4** Unikaj słońca w godzinach 11.00-16.00
- 5** Nie opalaj się w solarium! Przynajmniej raz na rok odwiedź dermatologa lub chirurga-onkologa.

Jak leczyć czerniaka

Czerniak skóry we wczesnym stadium jest bardzo łatwy do wyleczenia poprzez proste chirurgiczne wycięcie zmiany wraz z szerokim marginesem okolicznej tkanki.

Patroni honorowi



 www.facebook.com/znamieznamje

Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie www.akademiaczerniaka.pl

Zamieszczone zdjęcia czerniaków są własnością prof. Piotra Rutkowskiego - Klinika Nowotworów Tkanek Miękkich, Kofci i Czerniaków, Centrum Onkologii - Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

Znamie! Znam je? - czyli co musisz wiedzieć o czerniaku skóry

Akademia
Czerniaka



Co to jest czerniak

Czerniak jest nowotworem złośliwym skóry. Może pojawić się na skórze, ale także w obrębie ust, nosa oraz 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 pieg
- Masz dużą liczbę znamion barwnikowych, znamion w miejscach drażnienia
- Doznałeś oparzeń słonecznych, szczególnie w dzieciństwie
- Stabo tolerujesz słońce, opalasz się z dużym trudem lub w ogóle
- W rodzinie występowały przypadki czerniaka lub inne nowotwory skóry
- Korzystasz z solarium

Na co muszę zwracać uwagę

Poznaj ABCDE czerniaka

Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu.



A
asymetria
np. znamie
„wylewające”
się na jedną
stronę



B
brzegi
poszarpane,
nierównomierne,
posiadające
zgrubienia



C
czerwony,
czarny,
niejednolity
kolor



D
duży
rozmiar,
wielkość
zmiany
powyżej
6mm



E
ewolucja,
czyli
postępujące
zmiany
zachodzące
w znamieniu

Jak mogę uchronić się przed czerniakiem

- 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 chirurga-onkologa
- Unikaj słońca w godzinach 11.00-16.00
- Nie opalaj się w solarium!
- Jeśli chcesz się opalać, to z głową – pamiętaj o stosowaniu filtrów UV, noszeniu czapki i okularów przeciwsłonecznych.
- Przynajmniej raz na rok odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa

Jak leczyć czerniaka

Czerniak skóry we wczesnym stadium jest bardzo łatwy do wyleczenia poprzez proste chirurgiczne wycięcie zmiany wraz z szerokim marginesem okolicznej tkanki. W przypadku występowania większych czerniaków o grubości ponad 1 mm (w głąb skóry) dokonuje się biopsji węzłów chłonnych położonych najbliżej nowotworu. Jeśli w pobranych węzłach znajdują się komórki nowotworowe, konieczne jest ich całkowite wycięcie oraz, w wybranych przypadkach, leczenie uzupełniające. W zaawansowanym stadium czerniaka stosuje się chemioterapię, radioterapię, immunoterapię i terapię celowaną.

Jak wygląda badanie skóry?

Wszystkie znamiona, narośla, pieprzyki, które mogą **budzić niepokój** powinny zostać zbadane przez lekarza dermatologa lub chirurga-onkologa i w razie jakichkolwiek wątpliwości wycięte. Badanie przeprowadzane u specjalisty jest szybkie, bezbolesne i nieinwazyjne. Lekarz ogląda skórę za pomocą dermoskopu, który wychwytuje wszelkie atypowe zmiany.

Garść statystyk

W Polsce co roku odnotowuje się około **50 000** przypadków nowych zachorowań na nowotwory skóry, w tym **3000** zachorowań na czerniaki. Czerniak stanowi tylko 6% wszystkich nowotworów skóry, ale aż 80% chorych na czerniaki umiera z powodu tej choroby. Liczba zachorowań na czerniaka w Polsce podwaja się co 10 lat.



www.facebook.com/znamieznamje

Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie www.akademiaczerniaka.pl

Patroni honorowi



MINISTER
EDUKACJI
NARODOWEJ



Główny
Inspektor
Sanitarny

Zamieszczone zdjęcia czerniaków są własnością prof. Piotra Rutkowskiego - Klinika Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków, Centrum Onkologii - Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.