



# 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 szybkie i prawidłowe rozpoznanie tego nowotworu.

Czy jestem w grupie podwyższonego ryzyka

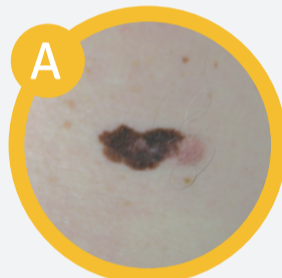
## Zagrożenie zachorowaniem na czerniaka wzrasta, jeżeli:

- 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
- Słabo tolerujesz słońce, opalasz się z dużym trudem lub w ogóle
- W rodzinie występowały przypadki czerniaka lub inne nowotwory skóry
- Korzystasz z solarium

## Poznaj ABCDE czerniaka

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

Na co muszę zwracać uwagę



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



**B**  
brzegi poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia



**C**  
czerwony, czarny, niejednorodny kolor



**D**  
duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 6mm



**E**  
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.



**4**  
Unikaj słońca w godzinach 11.00-16.00

**5**  
Nie opalaj się w solarium!

**6**  
Przynajmniej raz na rok odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa.



Jeśli chcesz się opalać, to z głową – pamiętaj o stosowaniu filtrów UV, noszeniu czapki i okularów przeciwsłonecznych.

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



MINISTER  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



[www.facebook.com/znamieznamje](http://www.facebook.com/znamieznamje)

Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie [www.akademiaczerniaka.pl](http://www.akademiaczerniaka.pl)

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