

ABCDE czerniaka



Poznaj ABCDE czerniaka

Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu



A
asymetria, np. znamie wylęgające się ja jedną stronę

B
brzeży, poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia

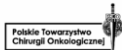
C
czerwony, czarny, niejednolity kolor



D
duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 6mm



E
ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu



Złote Zasady Ochrony Skóry



Unikaj słońca między godziną 11:00 a 16:00



Unikaj korzystania z solarium



Noś kapelusz lub czapkę zakrywającą kark i uszy



Stosuj kremy z filtrem SPF



Wybieraj odzież zakrywającą ramiona



Noś okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV



Regularnie kontroluj znamiona u lekarza specjalisty



Czerniak jest nowotworem złośliwym wywodzącym się z komórek barwnikowych. Najczęstszą lokalizacją czerniaka jest skóra, ale może on powstawać także w obrębie błon śluzowych i w innych lokalizacjach (np. gałka oczna).

Z roku na rok wzrasta częstość występowania czerniaka i innych nowotworów skóry. Choć czerniak stanowi tylko 1-3% wszystkich nowych przypadków nowotworów skóry, to współczynniki częstości jego występowania i umieralności wzrastają znacznie szybciej niż w przypadku każdego innego nowotworu złośliwego.

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

Codziennie widzimy się w lustrze, dlatego warto przy okazji troskliwie obejrzyć wszelkie podejrzane zmiany na skórze swojego ciała.

Wszystkie znamiona, narośla, pieprzyki, które kwalifikują się do jednego z punktów ABCDE lub budzą Twój 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 wychwytyje wszelkie atypowe zmiany.

Co robić, aby uniknąć zachorowania?

Każdy z nas może zmniejszyć ryzyko zachorowania na czerniaka i inne choroby skóry związane z promieniami słonecznymi, przestrzegając kilku prostych zasad korzystania ze słońca:

- należy unikać słońca w godzinach południowych (od ok. 10.00 do ok. 15.00), a w słoneczne dni szukać cienia
przed słońcem powinniśmy chronić się odpowiednim ubraniem i nakryciem głowy
- należy stosować kremy z odpowiednimi filtrami UVA i UVB
dzieci poniżej 1 roku życia nie powinny być wystawiane na bezpośrednie działanie słońca, a starsze wymagają większej niż dorośli ochrony przed słońcem
- niektóre leki mogą powodować oparzenia lub przebarwienia po kontakcie ze słońcem. W przypadku osób korzystających z solarium ich stosowanie jest bezwzględnie przeciwwskazane.

Wskazane są również okresowe, kontrole dermatoskopowe znamion u dermatologa (u osób bez niepokojących zmian raz w ciągu roku, u pozostałych osób w zależności od decyzji lekarza).