

# ZNAMIONA POD KONTROLĄ

## CZERNIAK

to jeden z najbardziej niebezpiecznych  
**nowotworów skóry**

zazwyczaj wykrywany jest **bardzo późno** i wyróżnia się  
dużą liczbą przerzutów oraz **wysoką opornością na leczenie**.



W Polsce odnotowuje się ponad 2,5 tys.  
nowych zachorowań na czerniaka złośliwego rocznie  
– w ciągu ostatnich trzydziestu lat liczba ta wzrosła **3-krotnie**.<sup>1</sup>

### Wczesna diagnostyka to podstawa! Nie lekceważ:



- nagle pojawiających się pieprzyków i znamion
- znamion, które **znacznie się powiększyły, zmieniły swój kształt** albo **barwę**
- znamion, które **swędzą, bołą** lub **krwawią**

**W przypadku czerniaka szybka diagnoza i rozpoczęcie leczenia są priorytetowe  
– 1/3 chorych umiera, ponieważ zbyt późno zgłosili się po pomoc!**

**Jesteś w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na raka skóry, jeśli:<sup>2</sup>**



masz jasną  
karnację i włosy



masz wysoką skłonność  
do oparzeń słonecznych



masz piegi  
i liczne znamiona  
o różnych kształtach



w rodzinie występowały przypadki  
zachorowania na czerniaka  
u osób blisko spokrewnionych



nadmiernie wystawiasz skórę  
na promieniowanie UV  
(słońce, solarium)

**Profilaktyczne badanie skóry należy wykonywać regularnie (przynajmniej raz w roku).**

Osoby o jasnej karnacji, z mnogimi znamionami powinny pozostawać pod stałą kontrolą lekarską i mieć regularnie wykonywane badania dermatoskopem w celu zdiagnozowania choroby na wczesnym etapie.

**Wczesne rozpoznanie czerniaka daje nawet 97% szans na całkowite wyleczenie!**



## Ostrożnie ze słońcem!

Czerniak jest ściśle powiązany z nadmierną ekspozycją skóry na promieniowanie UV,  
aby bezpiecznie korzystać ze słońca podczas wakacji, pamiętaj o:



stosowaniu preparatów  
ochronnych zawierających  
filtry UVA i UVB



unikaniu przebywania  
na intensywnym słońcu  
w godzinach 11:00-16:00



noszeniu nakryć  
głowy podczas  
ekspozycji na słońce



regularnym kontrolowaniu  
swoich znamion i pieprzyków  
– **obserwuj swoje ciało!**



systematycznych  
wizytach u dermatologa