Kielce sprawdzają znamiona

Sprawdź i Ty – zadbaj o swoją skórę
i chroń swoje zdrowie!

Istnieje prosta metoda
ochrony skóry
przed czerniakiem
i innymi nowotworami
– to **zapobieganie**
ich wystąpieniu!

Poznaj najważniejsze
zasady.

1

Stosuj krem z filtrem SPF i zakładaj odzież ochronną

Jeśli przebywasz na słońcu – rób to z głową!
Pamiętaj o ochronie, szczególnie, jeśli masz jasną karnację, piegi i liczne znamiona, blond lub rude włosy oraz skłonność do oparzeń.

Używaj wodoodpornego kremu z filtrem SPF przez cały rok, również zimą oraz w pochmurne dni.

Im wyższy współczynnik SPF kremu, tym lepiej chroni skórę. Zaleca się stosowanie kremu z filtrem minimum SPF 30+ (w przypadku skóry twarzy najlepiej SPF 50).
Ważne! O skórę dzieci dbaj wyłącznie przy użyciu kremu z filtrem SPF 50.

JAK WŁAŚCIWIE STOSOWAĆ KREM Z FILTREM?

- Krem nakładaj najlepiej 15-30 minut przed ekspozycją na słońce.
- Nakładanie kremu powtarzaj co 2 godziny, szczególnie gdy wchodzisz do wody, pocisz się, wycierasz ręcznikiem.
- Stosuj odpowiednią ilość kremu na dane części ciała, aby ochrona była skuteczna:

1/2 łyżeczki kremu → twarz, uszy, szyja i kark, każda ręka

1 łyżeczka kremu → plecy, brzuch i klatka piersiowa, każda noga

Zadbaj o skórę także po ekspozycji na promienie słoneczne – nałóż balsam na całe ciało po zakończonym prysznicu.

Pamiętaj o noszeniu odzieży ochronnej.
Najlepiej sprawdzą się:

- kapelusz z szerokim rondem (osłoni także uszy i kark),
- okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV 400,
- ubranie z długim rękawem i nogawkami, zakrywające skórę rąk i nóg.

2

Unikaj słońca w godzinach 11:00-16:00

Postaraj się przebywać w cieniu w porze najbardziej intensywnego promieniowania – nawet jeśli stosujesz krem z filtrem SPF oraz osłaniasz skórę odpowiednim ubraniem.

Uważaj także:

- w chłodne i wietrzne dni oraz podczas przebywania w wodzie, co może zmniejszać odczucie ciepła, lecz skóra nadal, w takim samym stopniu, narażona jest na oddziaływanie szkodliwych promieni słonecznych,
- podczas pobytu w górach – promieniowanie słoneczne jest silniejsze na terenach położonych w wyższych partiach nad poziomem morza.

skóra pamięta

3

Nie opalaj się w solarium!

Nie ma bezpiecznej dawki solarium dla człowieka.

Zgodnie z wynikami badań, u osób korzystających z solarium częściej niż raz w miesiącu, ryzyko zachorowania na czerniaka **wzrasta o 55 proc.**, a w przypadku osób poniżej 30. roku życia **– aż o 75 proc.!**

4

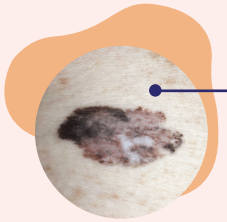
Sprawdzaj znamiona

Oglądaj dokładnie swoją skórę raz w miesiącu – sprawdź, czy twoje znamiona nie zmieniły się lub czy nie pojawiły się nowe.

Jak rozpoznać czerniaka?

Poznaj jego cechy charakterystyczne.

ABCDE czerniaka

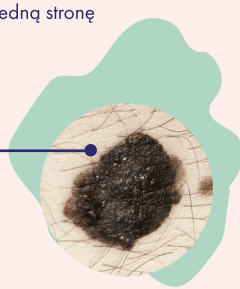


A jak asymetria

nieregularny kształt, znamię „wylewające" się na jedną stronę

B jak brzegi poszarpane

brzegi znamienia są nierówne, postrzępione, nie są okrągłe/owalne ani gładkie

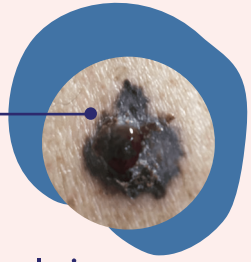


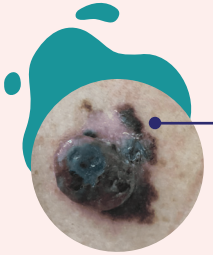
C jak czerwony, czarny kolor

niejednolity, od jasnobrązowego przez czerwony po czarny, kolor znamienia

D jak duży rozmiar

znamię o wielkości powyżej 6 mm





E jak ewolucja

zmiany w wyglądzie znamienia zachodzące w krótkim czasie: powiększanie, unoszenie nad powierzchnię skóry, pękanie, swędzenie, pieczenie, rozwój kilku nowych znamion

Raz w roku odwiedzaj kontrolnie dermatologa lub chirurga onkologa.

NIE CZEKAJ jeśli zauważysz, że coś podejrzanego dzieje się z twoim znamieniem – w takim wypadku zgłoś się na badanie dermatoskopowe niezwłocznie!

Nie obawiaj się badania!
Dermatoskopia to szybkie, nieinwazyjne i bezbolesne badanie. Wykonywane jest za pomocą dermatoskopu (urządzenia przypominającego lupę z wbudowanym oświetleniem), za pomocą którego lekarz ogląda znamiona w powiększeniu.

Pozostałe badania wykrywające nowotwory skóry:

Wideodermatoskopia – obserwacja znamion za pomocą specjalnej kamery, pozwalająca na przeprowadzenie ich analizy komputerowej.
Biopsja – usunięcie zmiany skórnej z przekazaniem próbki chorobowo zmienionych tkanek do dalszego badania. Zabieg przeprowadzany w znieczuleniu miejscowym.
Badanie histopatologiczne – analiza pobranej próbki materiału pod mikroskopem.

Im wcześniej otrzymasz diagnozę i rozpoczniesz leczenie, tym większa szansa na pełny powrót do zdrowia. Wcześnie wykryty czerniak to niemal 100 proc. szans na całkowite wyleczenie!

Listę ośrodków leczących czerniaka znajdziesz na www.akademiaczerniaka.org

Więcej na temat projektu #FuraZdrowia dowiesz się na www.sarcoma.pl

Nowotwory skóry

Jak powstają nowotwory złośliwe skóry?

Nowotwory skóry powstają w komórkach tworzących skórę, które każdego dnia starzeją się i giną, a w ich miejsce pojawiają się nowe. Czasem jednak proces starzenia nie przebiega prawidłowo – stare lub uszkodzone komórki nie obumierają, a wtedy nowe, które są zbędne, tworzą łagodny guz lub złośliwy nowotwór.

Czerniak

Nowotwór złośliwy, który wywodzi się z melanocytów – komórek barwnikowych wytwarzających melaninę, czyli pigment wywołujący ciemnienie skóry w wyniku kontaktu z promieniowaniem ultrafioletowym (UV). Najczęściej występuje na skórze, ale może pojawić się także na powierzchni oka czy paznokcia. Rozwija się dynamicznie i w szybkim tempie, może dawać liczne przerzuty. Za główne przyczyny powstania czerniaka uznaje się ekspozycję na promieniowanie UV, a także czynniki genetyczne.

Profilaktyka skóry dotyczy każdego, bez względu na płeć, wiek czy sposób spędzania wolnego czasu i rodzaj wykonywanej pracy.

Dowiedz się więcej na:

sarcoma.pl

Zadanie publiczne „Skóra pod lupą – znamiona pod kontrolą” finansowane ze środków Miasta Kielce w ramach Kieleckiego Budżetu Obywatelskiego.