

Profilaktyka:

- unikaj słońca w godzinach 11.00-16.00
- nie opalaj się w solarium
- jeżeli przebywasz na słońcu, pamiętaj o stosowaniu zabezpieczeń:
 - kremy z filtrem UV (najlepiej SPF 50+)
 - okulary p/słoneczne z filtrem UV
 - nakrycie głowy, najlepiej kapelusz z szerokim rondem
 - koszulka bawełniana
- oglądaj regularnie swoją skórę
- przynajmniej raz w roku badaj skórę u lekarza: onkologa lub dermatologa
- chroń swoje dzieci przed poparzeniem słonecznym

Przykazania zdrowia skóry :)



Pamiętajcie "panienki",
skóra ważniejsza jest od sukienki!



Bądź mądry !!! Zbadaj się i żyj spokojnie !!!

Koniecznie przyjdź na badanie !!!



Kontakt:

Dolnośląskie Centrum Onkologii we Wrocławiu
Wojewódzki Ośrodek Koordynujący Programy Profilaktyczne
pl. Hirszfelda 12, 53-413 Wrocław, Budynek E
kontakt telefoniczny w godzinach 800-1430
tel.: (071) 36-89-565/254
fax: (071) 36-89-212
e-mail: wok@dco.com.pl

lek. med. Jacek Calik
e-mail: calik.j@dco.com.pl

<http://www.wok.wroclaw.pl/czerniak>

"Zrealizowano przy wsparciu finansowym
Samorządu Województwa Dolnośląskiego"



Ulotkę opracował:

lek.med. Jacek Calik

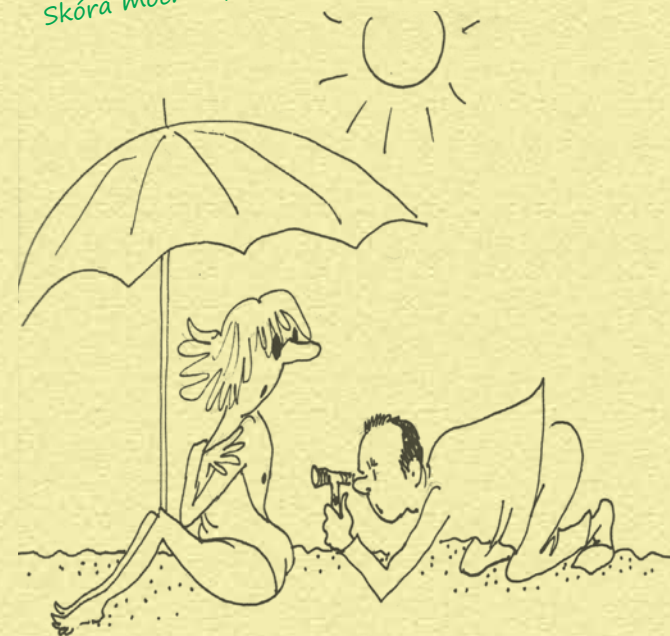
rysunki: Małgorzata Młodnicka

hasła i aforyzmy: Małgorzata i Andrzej Majewscy



Badaj skórę raz w roku, a unikniesz wyroku !!!

Skóra mocno opalona? Zwróć uwagę na znamiona!



Ile razy w ciągu ostatnich 5 lat byłeś

na przeglądzie rejestracyjnym swojego samochodu?

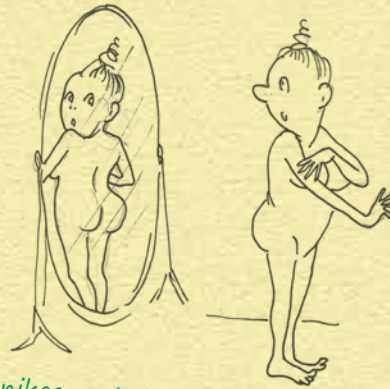
Ile razy... byłeś na przeglądzie stomatologicznym?

Ile razy... serwisowałeś swoje narty?

A ile razy byłeś na badaniu swojej skóry?

Czynniki zwiększonego ryzyka zachorowania na czerniaka:

- jasna karnacja
- blond włosy
- jasne oczy
- skłonność do poparzeń słonecznych
- duża ilość zmian barwnikowych
- występowanie w przeszłości nowotworów skóry lub pojawienie się w rodzinie czerniaka
- okazjonalne i intensywne nasłonecznianie np. na urlopie w ciepłych krajach (najczęstszy scenariusz powstania czerniaka wśród Polaków)



Najpierw unikasz onkologa, a potem będzie olaboga! :)



Zdrowie weź pod lupę!



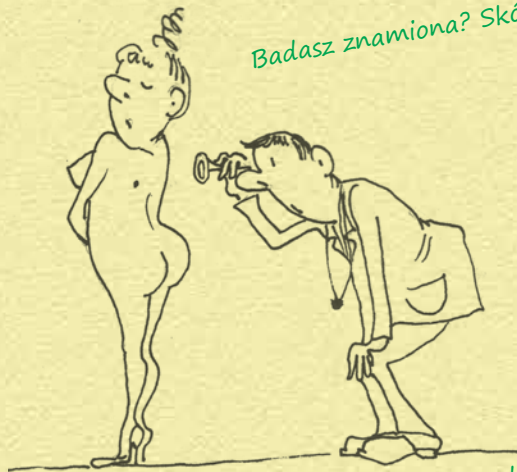
Nie szata zdobi człowieka, lecz skóra.



Diagnostyka:

- ocena skóry przeprowadzona przez lekarza min. 1 x w roku;
- skóra powinna być oceniona dermatoskopem (urządzenie do badania skóry);
- w przypadku dużej ilości zmian i dużej ich atypii najlepszą metodą kontroli jest wideodermatostopia (zapisywanie obrazu dermatoskopowego na nośniku elektronicznym w celu porównywania obrazów w przedziałach czasu);
- oglądaj swoją skórę regularnie min. 1 raz w miesiącu. Do tego celu należy korzystać również z lustra.

Badasz znamiona? Skóra ocalona!



Badaj skórę każdego lata, dermatoskop lepszy niż topata! :)

Profilaktyka pieprzyska.



Jak rozpoznać czerniaka?

- A** - zwracaj uwagę na **a**symetrię zmiany
- B** - obserwuj **b**rzegi zmian barwnikowych - nieregularne brzegi mogą świadczyć o chorobie
- C** - pojawienie się nowych kolorów w zmianie barwnikowej jak **c**zerwony czy **c**zarny, a także odcień szary i niebieski może wskazywać na przemianę nowotworową w obrębie zmiany barwnikowej
- D** - **d**uży rozmiar; zmiany barwnikowe o średnicy powyżej 6 mm częściej ulegają transformacji nowotworowej niż zmiany mniejsze
- E** - **e**wolucja zmiany - zarówno jej powiększenie jak i zmniejszenie, a niekiedy nawet całkowity zanik (tzw. regresja barwnika) może wskazywać na patologię w obrębie zmiany barwnikowej