

Zbadaj znamiona w domu!

1 raz w miesiącu obejrzyj swoje znamiona. To bardzo ważne: wczesne wykrycie niepokojących zmian w 95% oznacza całkowite wyleczenie czerniaka.

1 ABCDE czerniaka

Jak odróżnić zmiany nowotworowe od pieprzyka? Każdy punktik na ciele oceń według poniższych kryteriów:

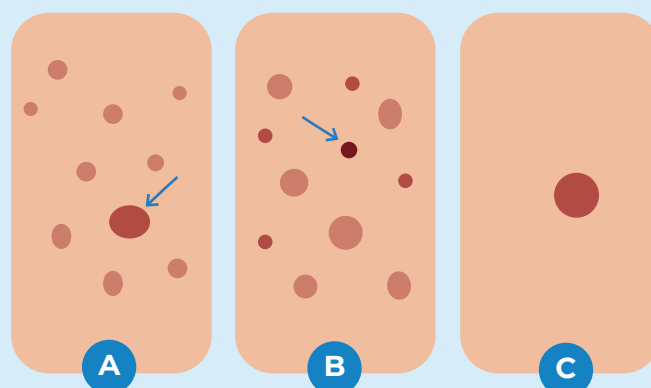
	Pieprzyk	Czerniak
A Asymetria		
B Brzegi		
C od ang. color		
D jak ang. diameter		
E jak ewolucja		

Szczególną uwagę zwróć na te pieprzyki i znamiona, które stale ulegają uszkodzeniom na skutek noszonych ubrań czy biżuterii. Przykładem może być pieprzyk na szyi, który stale ociera naszyjnik lub kołnierz koszuli, znamię w okolicy biustu, które czerwieni się od materiału stanika, itp. Uszkodzone punkty na skórze sprzyjają rozwojowi nowotworu, dlatego warto usunąć te zmiany, które stale ulegają zniszczeniu



Wszelkie niepokojące zmiany na skórze omów z dermatologiem.

2 Zwróć uwagę na "brzydkie kaczątka"

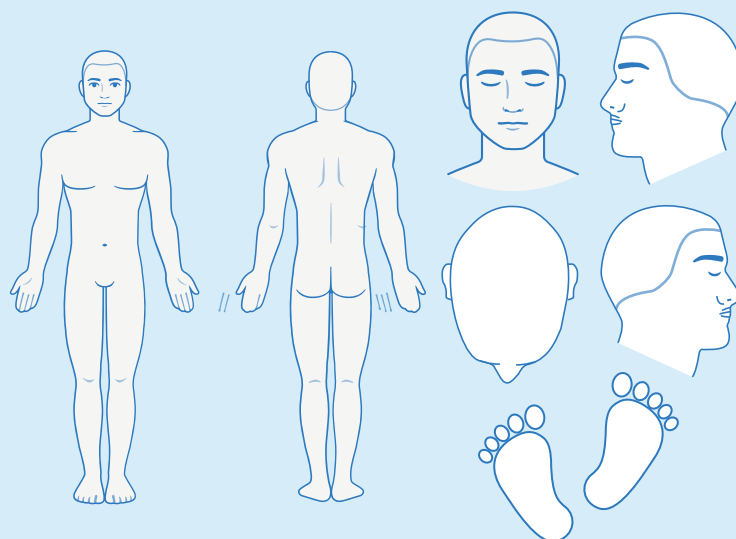


Kaczątkiem są wszelkie "pieprzyki", które wyróżniają się od pozostałych pobliskich znamion np. pod względem wielkości lub koloru. Również "osamotnione" pieprzyki powinny zwrócić Twoją uwagę.

3

Gdzie szukać zmian czerniakowych?

Oglądaj całe swoje ciało: także skórę głowy, podeszwy stóp i plecy. Użyj lusterka lub poproś partnera o pomoc w obejrzeniu tych miejsc, które samemu trudno zbadać.



Bezpieczne opalanie = zapobieganie czerniakowi

Czerniakowi możemy skutecznie zapobiegać nie tylko poprzez comiesięczne oglądanie swoich znamion, ale także ograniczając czynniki ryzyka rozwoju tego nowotworu, którym jest przede wszystkim długa ekspozycja na promieniowanie słoneczne – przestrzegaj zatem zasad bezpiecznego opalania.

- ✓ W okresie letnim w Polsce i w krajach tropikalnych unikaj słońca w godzinach 10:00 – 12:00
- ✓ W okresie letnim w Polsce i w krajach tropikalnych stosuj krem z filtrem o wartości minimum 30, najlepiej wodoodporny
- ✓ Jeśli cały dzień przebywasz na dworze, krem z filtrem nakładaj ponownie co 2 godziny – nawet w pochmurne dni – oraz zawsze po pływaniu.
- ✓ Przebywając na słońcu, noś okulary przeciwsłoneczne oraz nakrycie głowy o daszku minimum 7,5 cm.
- ✓ Kiedy dni zaczynają robić się coraz cieplejsze i bardziej słoneczne, stopniowo przyzwyczajaj organizm do słońca i każdego dnia powoli zwiększaj długość przebywania na zewnątrz.
- ✓ Relaks nad wodą, na plaży lub w śniegu zwiększa prawdopodobieństwo opalenia się. Woda, piasek i śnieg odbijają promienie słoneczne – zadбай o odpowiednią ochronę.
- ✓ Zrezygnuj z solarium. Jeśli uwielbiasz brązową skórę, zdecyduj się na bezpieczniejsze alternatywy, np. kremy samoopalające.

Źródło: American Academy of Dermatology, American Academy of Dermatology Association oraz Skin Cancer Foundation

