Jak chronić się przed nowotworem skóry

Data aktualizacji
2024-10-04

Na szkodliwe promieniowanie UV jesteśmy narażeni zawsze, gdy przebywamy na słońcu w słoneczny lub letni dzień. Musimy uważać nie tylko w pełnym słońcu na plaży, ale też podczas pieszych wędrówek w górach czy na placu zabaw w mieście.

Dlaczego promieniowanie UV jest niebezpieczne

Promienie UVA i UVB są niewidzialne. Jednak równocześnie oddziałują na:

- komórki naskórka, czyli zewnętrzną warstwę skóry, powodując oparzenia – promienie UVB
- najgłębsze warstwy skóry właściwej, uszkadzając DNA w obrębie komórek – promienie UVA.

Zatem nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV to nie tylko starzenie się skóry, ale też uszkodzenie komórek, które z kolei może prowadzić do nowotworów skóry.

Jak chronić się przed promieniowaniem słonecznym

- Używaj kremu z filtrem UV – 50+.
- Wkładaj na głowę czapeczkę zakrywającą kark i uszy.
- Unikaj aktywności na słońcu między godziną 10:00 a 14:00.
- Zakładaj koszulki z rękawem, zakrywające ramiona.
- Chroń oczy okularami z filtrem UV.
- Obserwuj, czy na Twojej skórze nie pojawiły się nowe znamiona lub nie zmieniły się stare.

> **Nasza skóra pamięta każde uszkodzenie przez słońce. Dlatego bez względu na wiek powinniśmy ją chronić. To najprostsza metoda zapobiegania nowotworom skóry.**

Kiedy najlepiej badać wygląd swojej skóry

Na badanie skóry najlepsza jest jesień. Nowe przebarwienia i znamiona pojawiają się na naszej skórze przez cały. Jednak zwykle najwięcej można ich zauważyć po lecie. Zwłaszcza jeśli nie chroniliśmy odpowiednio naszej skóry przed promieniowaniem UV.

Dlaczego ważna jest kontrola skóry

Wczesne rozpoznanie czerniaka daje aż 97% szans na całkowite wyleczenie. Czerniak jest jednym z najłatwiejszych do zdiagnozowania nowotworów, ponieważ rozwija się na powierzchni skóry, najczęściej na odsłoniętych częściach ciała. Może powstać na skórze wcześniej niezmienionej lub rozwinąć się na istniejących już znamionach.

Jak przebiega badanie u lekarza

Badanie przeprowadzane u specjalisty jest szybkie, bezbolesne i nieinwazyjne. Lekarz dokładnie ogląda skórę całego ciała, włącznie ze skórą głowy, stopami, skórą między palcami, a także okolicą narządów płciowych. Wykorzystuje w tym celu dermatoskop. To urządzenie pozwala na 10-krotne powiększenie i dodatkowe oświetlenie obserwowanego obszaru.

Jak samodzielnie rozpoznać czerniaka – czerniakowe abecadło

Podstawą wczesnego wykrycia zmiany nowotworowej jest wiedza, jak rozpoznać czerniaka oraz regularna i dokładna obserwacja skóry, którą można prowadzić samodzielnie. Pomoże w tym czerniakowe abecadło, czyli proste kryteria rozpoznania czerniaka.

Kryteria **ABCDE** czerniaka to zmiany na skórze:

- **A** – asymetryczne, np. znamię „wylewające się” na jedną stronę
- **B** – o nieregularnych brzegach, nierównomierne, posiadające zgrubienia
- **C** – w kolorze czerwonym, czarnym, niejednolitym
- **D** – o dużym rozmiarze, wielkość zmiany: powyżej 5–6 mm
- **E** – ewoluujące, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu

Jak reagować na zmiany na skórze

Wszystkie znamiona, narośla czy pieprzyki, które budzą niepokój, ulegają zmianie i wydają się podejrzane, jak najszybciej powinien zbadać lekarz dermatologa lub chirurg onkolog. W razie jakichkolwiek wątpliwości podejmą oni decyzję o ich wycięciu. Sygnałem alarmowym powinny być także objawy takie jak swędzenie, krwawienie i pękanie znamienia – wymagają natychmiastowej konsultacji z lekarzem.

Źródło

Tekst powstał na podstawie **artykułu prof. dr. hab. n.med. Piotra Rutkowskiego**. Jest częścią

kampanii społecznej „Planuję długie życie” realizowanej w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020–2030, finansowanej ze środków Ministra Zdrowia.

Przeczytaj więcej na temat kampanii „Planuję długie życie”