



## Jak chronić się przed nowotworem skóry

**Najgroźniejsze dla skóry jest promieniowanie UV. Jakich zasad przestrzegać, by zminimalizować jego szkodliwe działanie? Jak i kiedy obserwować wygląd swojej skóry?**

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 czapkę 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 rok. 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 pęknięcie 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”](#)