



Zbadaj skórę po lecie

Skóra po okresie letnim wymaga szczególnej troski. Nowe przebarwienia na skórze albo zmiany w już istniejących znamionach budzą niepokój i mogą prowadzić do zwiększonego ryzyka niektórych schorzeń, w tym nowotworu skóry. W takich przypadkach skonsultuj się z lekarzem

Do nowotworów złośliwych skóry zaliczamy: czerniaka, raka podstawonokomórkowego i raka płaskonabłonkowego. Najbardziej agresywny spośród wszystkich nowotworów skóry jest czerniak. Ale wcześniej wykryty – pozwala na wyleczenie ponad 90 proc. chorych. Dlatego tak ważne jest regularne obserwowanie swojej skóry.

Podstawą wczesnego wykrycia zmiany nowotworowej jest:

- wiedza, jak rozpoznać czerniaka
- regularna i dokładna obserwacja skóry, którą można prowadzić samodzielnie.

Najgroźniejsza dla skóry pora roku

Najgroźniejsza dla skóry jest lato. Wtedy słońca jest więcej niż w pozostałych porach roku. Dzień jest dłuższy, a my spędzamy więcej czasu na powietrzu, zwykle z odkrytą dużą powierzchnią ciała. To powoduje, że właśnie latem jesteśmy najbardziej wystawieni na działanie słońca. A nadmierna ekspozycja na promieniowanie ultrafioletowe – zarówno naturalne (promieniowanie słoneczne), jak i sztuczne (w solariumach) to jeden z głównych czynników rozwoju nowotworów skóry.

Ryzyko zachorowania na czerniaka jest większe u osób, które:

- mają dużo piegów i znamion, jasną karnację, rude lub blond włosy
- mają bliskiego członka rodziny, który chorował lub choruje na czerniaka
- przyjmują leki immunosupresyjne.

Najlepsza pora na samobadanie

Najlepsza pora na sprawdzenie stanu naszej skóry to wczesna jesień. Zaraz po tym, gdy w pełni ustąpi opalenizna.

Nie ograniczajmy jednak badania skóry do jesieni. Każda pora roku jest dobrym czasem na zbadanie się.

Zmiany na skórze, których szukamy

Zmiany mogą występować na całej powierzchni skóry, jednak najczęściej pojawiają się na odsoniętych częściach ciała. Czerniak w 2/3 przypadków powstaje na skórze wcześniej niezmienionej. Zaobserwuj, czy widzisz na swojej skórze:

- nowe znamiona, narośle i pieprzyki
- zmiany w znamionach i pieprzykach, które już masz – zwróć uwagę na zmiany zabarwienia (szczególnie na ciemniejsze lub niejednolite) oraz wielkości i kształtu.

Szczególnie zwróć uwagę na cechy charakterystyczne czerniaka – zapamiętując ABCDE:

- 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





Im szybciej wykryjesz zmiany nowotworowe, tym większe masz szanse na wyleczenie. Dlatego tak ważne są regularne badania profilaktyczne i samoobserwacja.

Idziemy do lekarza

Zaniepokoić powinny Cię wszystkie znamiona, narośle czy pieprzyki, które ulegają zmianie i wydają się podejrzane. Sygnałem alarmowym powinny być także objawy takie jak: swędzenie, krwawienie i pękanie znamienia.

Jeśli wykryjesz niepokojące zmiany na skórze, jak najszybciej udaj się do lekarza. Najpierw do Twojego lekarza rodzinnego, czyli lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. W razie potrzeby skieruje Cię on do dermatologa lub chirurga onkologa.

Badanie u lekarza

Lekarz dokładnie ogląda skórę całego ciała, włącznie ze skórą głowy, stopami, skórą między palcami, a także okolicą narządów płciowych. Wszelkie znamiona obejrzy za pomocą dermatoskopu lub wideodermatoskop. Pierwszy pozwala na 10-krotne powiększenie i dodatkowe oświetlenie obserwowanego obszaru. Drugi daje powiększenie 200-krotne. W razie jakichkolwiek wątpliwości lekarz podejmie decyzję o wycięciu zmian.

Badanie przeprowadzane u specjalisty jest szybkie, bezbolesne i nieinwazyjne.

Przeczytaj także



PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE



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?

Jak żyć długo w zdrowiu?

Twoje decyzje życiowe mają wpływ na to, jak będziesz się starzeć. Dlatego zainwestuj w profilaktykę zdrowotną i przygotuj się do starości



PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

Europejski kodeks walki z rakiem

Badania naukowe pokazują, że nawet ponad 90% przypadków chorób nowotworowych zależy od czynników zewnętrznych. Jak ograniczyć lub nawet całkowicie wyeliminować ich działanie?

