pacjent.gov.pl

Zbadaj skórę po lecie

Data aktualizacji
2024-06-04

Do nowotworów złośliwych skóry zaliczamy: czerniaka, raka podstawnokomórkowego i raka płaskonabłonkowego. Najbardziej agresywny spośród wszystkich nowotworów skóry jest czerniak. Ale wcześnie 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

Najgroźniejsze 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 solariach) 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 odsłoniętych 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

Grafika przedstawia zmiany skórne, charakterystyczne dla czerniaka.

> **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

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

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?