pacjent.gov.pl

Skóra zawsze zdrowa

Data aktualizacji
2024-05-07

Zdrowa kąpiel słoneczna dostarcza witaminę D i wzmacnia odporność. Wystarczy przebywać 10-15 minut w okresie letnim na słońcu, aby organizm otrzymał odpowiednią dawkę witaminy D. Dłuższy czas nie pomaga w powstaniu większej ilości witaminy. Słońce dobrze wpływa na psychikę i samopoczucie. Niesie jednak ryzyko zachorowania na nowotwory skóry, jeśli nie chronisz jej przed promieniami UV. Choroby skóry rozwijają się powoli. Dlatego warto znać czynniki ryzyka zachorowania i czujnie przyglądać się wszystkim zmianom na skórze.

Profilaktyka chorób skóry

Dbaj o swoją skórę przez cały rok. Szczególnie pamiętaj o tym w miejscach nasłonecznionych, nie tylko na plaży, podczas wycieczek na łono natury. ale i w mieście. Uważaj na słońce podczas wyjazdów w cieplejsze rejony świata.

Promieniowanie UV (ultrafioletowe) jest szkodliwe. Zapobiegaj jego niezdrowym skutkom:

- ograniczaj przebywanie na słońcu, zwłaszcza w najgorętsze pory dnia, między godziną 11 a 16, a unikniesz:
  - oparzeń
  - niezdrowego wpływu promieni na Twoje znamiona i całą skórę
- stosuj środki kosmetyczne z filtrami, przynajmniej SPF 30 lub 50+:
  - najlepiej smaruj się przez cały rok, 15-30 minut przed wyjściem z domu
  - latem powtarzaj nakładanie kremu co 2-3 godziny i po wyjściu z kąpieli w morzu czy w jeziorze
  - nakładaj ochronny preparat na usta
- osłaniaj głowę, ramiona, kark i uszy – zakładaj czapkę, kapelusz, chustkę, koszulki z rękawkami
- noś okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV i chroń oczy
- nigdy nie wystawiaj skóry dziecka na słońce
- nie korzystaj z solarium
- kontroluj regularnie stan skóry – znamiona, pieprzyki. Znając je, łatwo zaobserwujesz zmiany na skórze – wielkość znamion, ich ułożenie, ewentualne pękanie, krwawienie, swędzenie.

Dbaj o higienę skóry, co zapobiegnie zakażeniom:

- zachowuj ostrożność w publicznych łazienkach i toaletach
- noś obuwie na basenie i w siłowni – zadbasz o skórę stóp i paznokcie.

Pij wodę, gdyż pomaga ona w zachowaniu kondycji skóry, która jest wtedy bardziej odporna na uszkodzenia.

Nowotwory skóry

Są dwie główne grupy nowotworów złośliwych skóry:

- czerniak, który jest najbardziej agresywny
- niebarwnikowe nowotwory skóry, czyli m.in. rak podstawnokomórkowy i rak kolczystokomórkowy.

> **Wczesne rozpoznanie czerniaka daje aż 97% szans na całkowite wyleczenie.**

Czerniak może rozwinąć się ze znamion, pieprzyków. Dlatego tak ważne jest ich obserwowanie na swoim ciele. Regularnie, raz w miesiącu oglądaj swoje znamiona – oceń ich wielkość, kolor, kształt. Jeśli coś Cię niepokoi, zgłoś się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, dermatologa lub onkologa.

Najczęściej, choć nie zawsze, czerniak występuje na odsłoniętych częściach ciała, jak głowa, twarz, szyja, ramiona. W 2/3 przypadków pojawia się na skórze, która nie miała żadnych zmian. Dlatego obserwuj swoją skórę w miejscach, które nie mają znamion i skonsultuj się z lekarzem, gdy zauważysz nowe zmiany, pieprzyki, narośla. Reaguj, gdy zobaczysz guzki, wrzody, rany lub otarcia, które się nie regenerują.

Cechy charakterystyczne w rozpoznaniu czerniaka określane są pierwszymi literami alfabetu ABCDE. Oznaczają one zmiany o konkretnych właściwościach:

- 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.

Ryzyko zachorowania na czerniaka jest większe u osób, które:

- mają jasną karnację, dużo piegów i znamion, rude lub blond włosy
- trudno się opalają
- mają bliskiego członka rodziny, który chorował lub choruje na czerniaka czy inny nowotwór skóry
- przyjmują leki immunosupresyjne, czyli obniżające odporność
- miały oparzenia słoneczne, zwłaszcza w dzieciństwie
- często przebywają w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie – np. z powodu swojej pracy
- korzystają z solarium.

Do wzrostu ryzyka zachorowania na czerniaka może przyczynić się także wiele innych czynników, jak:

- wiek – z czasem rośnie ryzyko zachorowania
- blizny po oparzeniach lub przewlekłych stanach zapalnych
- radioterapia
- chroniczne zapalenie lub owrzodzenie skóry
- zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV)
- kontakt ze związkami arsenu lub pochodnymi smoły, np. podczas pracy
- odczyny popromienne po zawodowej ekspozycji na promieniowanie rentgenowskie
- skóra pergaminowa i barwnikowa (łac. xeroderma pigmentosum) – rzadkie schorzenie uwarunkowane dziedzicznie

- rogowacenie słoneczne – występuje z powodu przewlekłego narażenie na promieniowanie ultrafioletowe.

Obejrzyj film **Profilaktyka nowotworów skóry**.

Dowiesz się m.in.:

- kto jest najbardziej narażony na zachorowanie na czerniaka
- czy czerniak występuje tylko na skórze
- jakie znamiona powinny zaniepokoić
- co możesz zrobić, by chronić się przed nowotworami skóry.

Kiedy iść do lekarza

Zgłoś się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, jeśli zaobserwujesz:

- zmiany na pieprzykach, znamionach, naroślach
- nowe pieprzyki lub zmiany tam, gdzie ich wcześniej nie było.

Jeśli będzie potrzeba, lekarz skieruje Cię do specjalisty dermatologa lub onkologa.

Badanie znamion

Ważna jest regularna samokontrola i obserwacja swojej skóry. Każda nowa zmiana, która budzi Twoje obawy, może być zbadana przez lekarza. Lekarz dokładnie obejrzy Twoje ciało w miejscach odkrytych, ale także zbada stopy, skórę między palcami czy okolice intymne.

> **Lekarz bada znamiona za pomocą:**
>
> - **dermatoskopu – oświetla i powiększa 10-krotnie badany obszar skóry**
> - **wideodermatoskopu – daje 200-krotne powiększenie.**

Są to badania bezbolesne i nie zajmują dużo czasu.

Lekarz może uznać za niezbędne wycięcie niektórych zmian. Zabieg chirurgiczny pomaga wyleczyć większość nowotworów skóry. Po takim zabiegu trzeba kontynuować profilaktyczne obserwacje, gdyż na raka skóry można zachorować kilka razy w życiu.

Przeczytaj także

5 zasad ochrony przed słońcem

W gorący letni dzień słońce może być groźne nawet, gdy jest za chmurami. Jak się ustrzec przed jego negatywnymi skutkami?

Zdrowa skóra w wakacje

Latem zadbaj zarówno o wypoczynek, jak i profilaktykę chorób skóry. Samo użycie kremu do opalania to za mało!

Badaj się – nowotwory złośliwe tego nie lubią!

Masz niepokojące objawy? Czujesz się gorzej niż zwykle? Zauważyłeś na skórze jakieś zmiany lub wyczułeś w swoim ciele guz? Nie zwlekaj, zgłoś się do lekarza podstawowej opieki medycznej (POZ)