Niechciane pamiątki po lecie

Data aktualizacji
2026-08-26

Znamiona barwnikowe, popularnie nazywane pieprzykami powstają na skórze w wyniku nadmiernego namnażania się melanocytów, czyli komórek odpowiedzialnych za produkcję melaniny. To barwnik, który decyduje o kolorze Twojej skóry, włosów i oczu. Zdarza się, że zamiast rozkładać się równomiernie, melanocyty grupują się w jednym miejscu na skórze i wówczas tworzą się pieprzyki i przebarwienia. Istnieją dwa główne rodzaje znamion:

- wrodzone, które są obecne od urodzenia lub pojawiają się w dzieciństwie. Mają zwykle owalny kształt i jednolity kolor, czasami mogą być pokryte włosami.
- nabyte, które powstają w trakcie życia, często w wyniku działania czynników zewnętrznych, takich jak promieniowanie UV.

Czerniak – najbardziej agresywny nowotwór skóry

Nowe zmiany barwnikowe na skórze albo zmiany w już istniejących znamionach mogą prowadzić do zwiększonego ryzyka niektórych schorzeń, w tym nowotworów skóry.

Najbardziej agresywny spośród wszystkich nowotworów skóry jest czerniak, który charakteryzuje się zdolnością do wczesnego tworzenia przerzutów. Jeśli jest wcześnie wykryty, w przypadku ponad 90 proc. chorych, pozwala na wyleczenie.

Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów czerniaki stanowią główną przyczynę zgonów z powodu nowotworów złośliwych skóry.

Jakie są czynniki ryzyka czerniaka

Czynnikami ryzyka są wszystkie okoliczności, które mogą, choć nie muszą, prowadzić do powstania nowotworu. Najważniejszymi są:

- nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV, dotyczy to zarówno słońca, jak i sztucznego opalania w solariach
- kumulacyjna ekspozycja na słońce (także w dzieciństwie) z poważnymi słonecznymi oparzeniami skóry (ścisły związek ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na czerniaka)
- jasny fenotyp skóry (rasa biała, włosy rude albo blond, wysoka skłonność do oparzeń słonecznych stanowią predyspozycję do czerniaka)
- wiek i płeć (ryzyko zachorowania jest większe u kobiet i wzrasta wraz z wiekiem)
- zachorowania na czerniaka skóry w przeszłości (u ok. 5-10% osób wcześniej chorujących na czerniaka można się spodziewać powtórnego zachorowania)
- występowanie czerniaka u osób blisko spokrewnionych
- mnogie znamiona (u osób z minimum pięcioma znamionami o wielkości powyżej 6 mm ryzyko zachorowania jest wyższe niż u osób bez znamion)
- zespół znamion atypowych (minimum 50 znamion o średnicy powyżej 2 mm – rzadkie schorzenie dziedziczone w złożony sposób)

- obecność znamion wrodzonych (występują u ok. 1% populacji)
- immunosupresja, czyli celowe hamowanie aktywności układu odpornościowego u chorych, np. po transplantacji narządów. U osób otrzymujących ciągłe leczenie immunosupresyjne wzrasta ryzyko czerniaka
- podłoże genetyczne (odpowiedzialne za ok. 3% zachorowań).

Obserwuj znamiona

Zmiany mogą występować na całej powierzchni skóry, ale najczęściej pojawiają się na odsłoniętych częściach ciała. Zdarza się jednak, że czerniak rozwija się także tam, gdzie słońce nie dociera, na przykład na dłoniach, podeszwach stóp, czy pod paznokciami. Szczególnie zwracaj uwagę na:

- nowe znamiona
- zmiany w istniejących znamionach i „pieprzykach". Szczególnie zwróć uwagę na zmiany zabarwienia (ciemniejsze lub niejednolite) oraz różnice w wielkości i kształcie.

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** – brzegi nierównomierne, posiadające zgrubienia
- **C** – czerwony, czarny lub niejednolity kolor
- **D** – duży rozmiar, wielkość zmiany: powyżej 5–6 mm
- **E** – ewoluujące, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu

Kiedy iść do lekarza

Jeśli wykryjesz niepokojące zmiany na skórze, jak najszybciej udaj się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. W razie potrzeby skieruje Cię on do dermatologa lub chirurga onkologa. Specjalista obejrzy Twoją skórę za pomocą:

- dermatoskopu, który pozwala na 10-krotne powiększenie i dodatkowe oświetlenie obserwowanego obszaru lub
- wideodermatoskopu, który daje powiększenie 200-krotne.

W razie jakichkolwiek wątpliwości lekarz podejmie decyzję o wycięciu zmian.

Pamiętaj! Jeśli masz bardzo jasną skórę, liczne piegi oraz znamiona, to badaj znamiona raz w roku.

Jak się ustrzec przed czerniakiem

Głównym czynnikiem ryzyka wystąpienia czerniaka jest ekspozycja na promieniowanie UV. Skóra broni się przed promieniowaniem UV, zwiększając wydzielanie znajdującego się w niej barwnika – melaniny. W rezultacie mogą wytworzyć się niebezpieczne mutacje, które prowadzą do rozwoju nowotworów. Dlatego, jeśli planujesz dłuższy pobyt na słońcu, przestrzegaj zasad ochrony przeciwsłonecznej.

- W słoneczne dni stosuj kremy z filtrem o wysokim faktorze (wielokrotnie powtarzaj aplikację w ciągu dnia).
- Noś koszule z rękawami zakrywającymi ramiona.
- Na słońcu noś nakrycie głowy.
- Chroń oczy okularami z filtrem UV.

- Chroń przed nadmierną ekspozycją na słońce dzieci, ponieważ oparzenie słoneczne w dzieciństwie są wysokim czynnikiem ryzyka zachorowania.
- Unikaj aktywności na słońcu między godziną 10:00 a 14:00.
- Nie korzystaj z łóżek do opalania (solariów).

Przeczytaj także

Nowotwory nie lubią profilaktyki

Badania profilaktyczne mogą uchronić przed rozwojem wielu chorób. Im wcześniej dowiesz się o niepokojących zmianach, tym większa jest szansa na wyleczenie nowotworu

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)

12 sposobów na profilaktykę nowotworową

Europejski kodeks walki z rakiem to zbiór 12 zaleceń, które pomagają chronić zdrowie. Jeśli zastosujesz je w codziennym życiu, możesz znacząco zmniejszyć ryzyko nowotworów