



## Program profilaktyki nowotworów skóry

**Nowotwory złośliwe skóry należą do najliczniejszej grupy złośliwych chorób onkologicznych. Co warto o nich wiedzieć?**

Nowotwory złośliwe skóry należą do najliczniejszej grupy złośliwych chorób onkologicznych. Jest ich kilka rodzajów, przy czym najczęściej diagnozowane są raki podstawnokomórkowe, płaskonabłonkowe oraz powszechnie znane czerniaki. Niezależnie od rodzaju, na ich rozwój silnie wpływają czynniki środowiskowe, przede wszystkim wystawienie skóry na promieniowanie słoneczne.

Dlatego, jeśli chcesz uniknąć nowotworu, zaleca się:

- unikanie opalania się
- stosowanie przez cały rok kremów z filtrem (zwłaszcza latem, kiedy powinno się stosować na wszystkie odsłonięte części ciała emulsję z wysokim filtrem)
- nieużywanie solariów
- samokontrolę znamion i pieprzyków (warto je sfotografować i porównywać ich stan po miesiącu, dwóch)
- kontrolę znamion i pieprzyków u dermatologa za pomocą dermatoskopu
- dietę bogatą w warzywa, owoce i nabiał.

Osoby, które mają dużo piegów i znamion, jasną karnację, rude lub blond włosy, są narażone na większe ryzyko zachorowania na czerniaka. Ryzyko tego nowotworu zwiększa się też, jeśli na czerniaka chorował bliski członek rodziny, a także u osób, które przyjmują leki immunosupresyjne.

Warto wiedzieć, że trzeba uważać na wszelkie zmiany zachodzące na znamionach i pieprzykach. Niepokojąca może okazać się zmiana zabarwienia (szczególnie na ciemniejsze lub niejednolite) oraz wielkości i kształtu znamienia. **Wszelkie zmiany lub pojawienie się nowych znamion o powyższych cechach należy zgłosić do lekarza.**

Dla osób szczególnie narażonych powstał program: ABCDE samokontroli znamion – ogólnopolski program profilaktyki nowotworów skóry.

### Czy ten program jest dla Ciebie?

Tak, jeśli:

- masz 50-64 lata
- masz ponad 65 lat i jesteś wciąż aktywny zawodowo

- masz 15-49 lat, a lekarz stwierdził u Ciebie niepokojące zmiany skórne.

W zakresie samej edukacji grupą docelową są osoby aktywne zawodowo.

## Co Cię czeka w ramach programu?

Konsultacja u lekarza POZ. W razie potrzeby lekarz skieruje Cię na:

- badanie dermatoskopowe wraz z konsultacją lekarza specjalisty lub
- badanie wideodermatoskopowe wraz z konsultacją lekarza specjalisty.

## Kto i gdzie realizuje program?

Trwa nabór placówek POZ. Listy placówek są (lub dopiero będą) publikowane na stronach ośrodków odpowiedzialnych za program w poszczególnych województwach. Systematycznie powiększają się w miarę zgłaszania się kolejnych gabinetów.

| Województwo         | Ośrodek odpowiedzialny za program  | Do kiedy realizowany jest program |
|---------------------|--|-----------------------------------|
| dolnośląskie        | <a href="#">Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego we Wrocławiu</a> | program zakończony                |
| kujawsko-pomorskie  | <a href="#">Szpitale Pomorskie</a>   | program zakończony                |
| lubelskie           | <a href="#">Białostockie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie w Białymstoku</a>  | program zakończony                |
| lubuskie            | <a href="#">Wielkopolskie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie</a>               | program zakończony                |
| łódzkie             | <a href="#">Warszawski Uniwersytet Medyczny</a>  | 30.11.2023                        |
| małopolskie         | <a href="#">Kliniczny Szpital Wojewódzki Nr 1 im. Fryderyka Chopina w Rzeszowie</a>        | program zakończony                |
| mazowieckie         | <a href="#">Warszawski Uniwersytet Medyczny</a>  | 30.11.2023                        |
| opolskie            | <a href="#">Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego we Wrocławiu</a> | program zakończony                |
| podkarpackie        | <a href="#">Kliniczny Szpital Wojewódzki Nr 1 im. Fryderyka Chopina w Rzeszowie</a>        | program zakończony                |
| podlaskie           | <a href="#">Białostockie Centrum Onkologii Im. Marii Skłodowskiej-Curie w Białymstoku</a>  | program zakończony                |
| pomorskie           | <a href="#">Szpitale Pomorskie</a>   | program zakończony                |
| śląskie             | <a href="#">Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego we Wrocławiu</a> | program zakończony                |
| świętokrzyskie      | <a href="#">Kliniczny Szpital Wojewódzki Nr 1 Im. Fryderyka Chopina W Rzeszowie</a>        | program zakończony                |
| warmińsko-mazurskie | <a href="#">Szpitale Pomorskie</a>   | program zakończony                |

---

|                    |  |                    |
|--------------------|--|--------------------|
| wielkopolskie      | <a href="#">Wielkopolskie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie</a> | program zakończony |
| zachodniopomorskie | <a href="#">Wielkopolskie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie</a> | program zakończony |

## Jak się zgłosić?

Żeby wziąć udział w programie, wystarczy, że zgłosisz taki zamiar w przychodni (u lekarzaPOZ) biorącej udział w realizacji programu profilaktycznego.

## Kiedy się zapisać?

Żeby wziąć udział w programie, wystarczy, że zgłosisz taki zamiar w przychodni (u lekarzaPOZ) biorącej udział w realizacji programu profilaktycznego.

## Co przygotować?

Na badanie zgłoś się z dowodem osobistym.

## Co zyskasz?

Zyskasz wiedzę na temat stanu swojego zdrowia dzięki konsultacjom lekarskim oraz, jeśli zostaniesz skierowany na dodatkowe badania, otrzymasz ich wyniki. Jeżeli zostanie u Ciebie rozpoznana choroba: dostaniesz skierowanie na dalsze leczenie. Jeśli nie – Twój udział w programie zakończy się przekazaniem Ci informacji oraz wskazówek o profilaktyce.

## Szczegółowe informacje o programie

Głównym celem programu „ABCDE samokontroli znamion – ogólnopolski program profilaktyki nowotworów skóry” jest wzrost świadomości społeczeństwa na temat zapobiegania nowotworom skóry i metod samobadania znamion.

[↓ Szczegółowe informacje o programie \(PDF 1,71 MB\)](#)

Program POWR.05.01.00-IP.05-00-005/18 pn. ABCDE samokontroli znamion – ogólnopolski program profilaktyki nowotworów skóry jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

## Podstawa prawna

Ustawa z 11 lipca 2014 r. o zasadach realizacji programów w zakresie polityki spójności finansowanych w perspektywie finansowej 2014–2020 ([Dz.U. 2018 poz. 1431](#)).

