

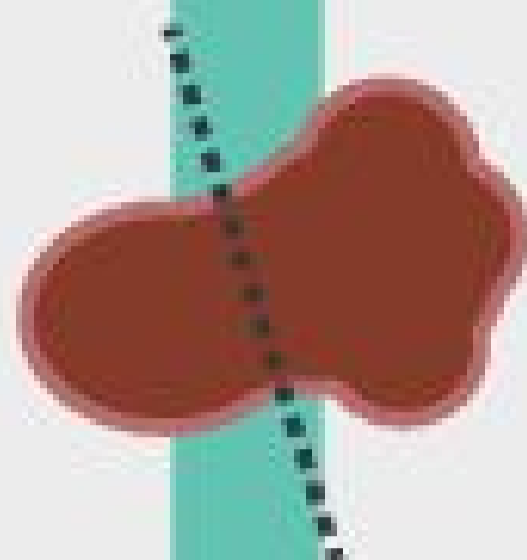


# CZERNIAK ZŁOŚLIWY

## AGRESYWNY PRZECIWNIK



### KIEDY DZIEJE SIĘ COŚ ZŁEGO:



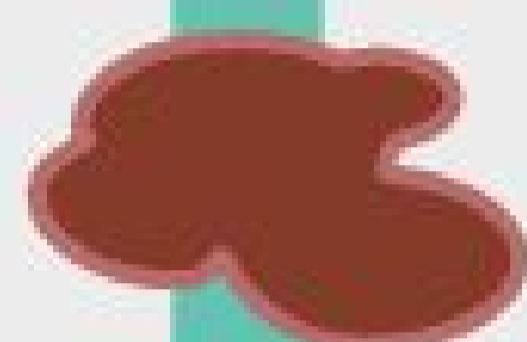
#### ASYMETRIA

zmiana z jednej strony jest inna niż ze strony przeciwległej (z lewej okrągława, z prawej „rozłana”);



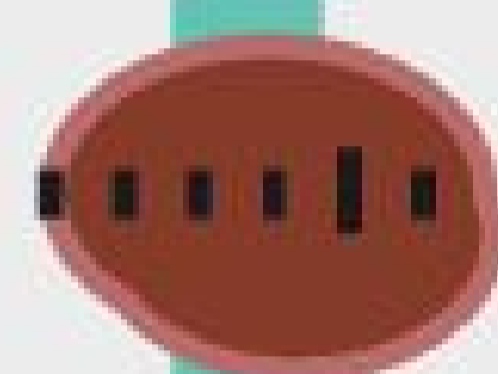
#### KOLOR

czarny, czerwony lub niejednolity;



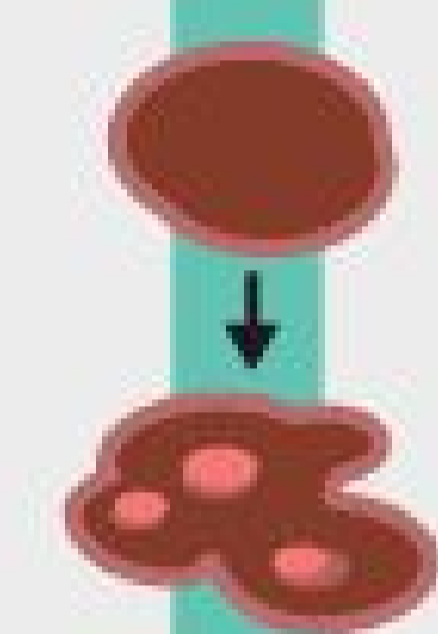
#### NIERÓWNE

i poszarpane brzegi;



#### ROZMIAR

powyżej 6 mm;



#### EWOLUCJA

czyli nabycie cech, których istniejące znamię wcześniej nie miało: swędzenie, krwawienie, owrzodzenie, szybki wzrost.

### ZALECANE TAKTYKI WALKI

regularnie, raz w miesiącu **ogłóż swoje ciało** i obserwuj, czy nie pojawiły się na nim nowe zmiany lub czy istniejące wcześniej znamiona nie uległy zmianie;



po zauważeniu czegoś podejrzanego **zapisz się do dermatologa**, obejrzy on zmiany pod dermatoskopem;



przynajmniej **raz w roku** odwiedzaj dermatologa lub onkologa;



przebywając na słońcu, **używaj kremów z filtrem UV**, **noś nakrycia głowy** (czapki z daszkiem, kapelusze) i **okulary przeciwsłoneczne**;



**nie opalaj się** w godzinach 11.00–16.00;



**nie korzystaj z solarium!**



CZERNIAK ZŁOŚLIWY POWSTAJE JAKO NOWA ZMIANA NA SKÓRZE (NAROŚL, PIEPRZYK, ZMIANA „ROZLANA” W KOLORZE CZARNYM, CZERWONYM, NIEJEDNOLITYM) LUB PRZEKSZTAŁCA SIĘ ZE ZNAMIONA JUŻ ISTNIEJĄCEGO. PODEJRZANA ZMIANA MOŻE MIEĆ JEDNĄ LUB WIELE Z WYMIENIONYCH OBOK CECH.

### CZY WIESZ, ŻE...

90% szans na wyleczenie daje wykrycie czerniaka we wczesnym stadium.

Jego pojawienie się można zazwyczaj dostrzec gołym okiem.

W Polsce liczba zachorowań na czerniaka podwaja się co 10 lat.

Czerniak może też powstać w błonach śluzowych, w obrębie gałki ocznej lub pod paznokciem!

### CO SPRZYJA ROZWOJOWI CZERNIAKA ZŁOŚLIWEGO?

- ▶ opalanie się, szczególnie wystąpienie poparzeń słonecznych;
- ▶ duża liczba znamion barwnikowych na ciele;
- ▶ jasna karnacja (rude lub blond włosy, niebieskie oczy, piegi);
- ▶ opalanie się „na czerwono”;
- ▶ korzystanie z solarium;
- ▶ występowanie nowotworów skóry w rodzinie.