



Wrocław, 15 maja 2015 r.

Informacja prasowa

Sezon na bikini = sezon na samobadanie

Aby bezpiecznie korzystać ze słońca, przed sezonem letnim warto udać się do dermatologa na badanie znamion, pieprzyków i przebarwień. Zmiany te mogą być pierwszym objawem czerniaka skóry, który - wcześnie wykryty - daje możliwość wyleczenia nawet w 90%. Dowiedz się, jak go rozpoznać i jak mu zapobiegać.

Czerniak skóry jest jednym z najgroźniejszych nowotworów złośliwych. Wywodzi się z komórek produkujących barwnik skóry - melanocytów, które uległy złośliwej transformacji. Rak rozwija się na podłożu znamion, pieprzyków, jak również na skórze nieznamionowej, w gałce ocznej czy okolicach ust. Najczęściej występuje na tułowi i kończynach dolnych.

Samokontrola to podstawa

Czerniak skóry charakteryzuje się cechami, możliwymi do zauważenia przy samodzielnym badaniu ciała. Dr Łukasz Grzęda, onkolog i ekspert kampanii Rakoobrona, mającej na celu edukację z zakresu profilaktyki onkologicznej, radzi, jak sprawdzić, czy konkretne znamię może być czerniakiem. Poniżej prezentujemy zasady amerykańskiego systemu ABCDE, określające cechy zmiany skórnej, którą należy uznać za podejrzaną:

- **Asymetria** – łagodne zmiany skórne są zazwyczaj okrągłe lub owalne. Naszą niepewność powinny wzbudzić znamiona asymetryczne, które rosną w jednym kierunku.
- **Brzeg** – bardzo często czerniak skóry przybiera nieregularną postać. Kiedy znamię ma nierówne brzegi lub jest postrzępione, powinniśmy poddać się kontroli.
- **Color** (kolor) - podejrzliwość powinny wzbudzić znamiona składające się z kilku barw (np. różu, szarości, czerwieni, brązu, czerni). Czerniak objawia się również całkowitą zmianą koloru znamiona lub zaczerwienieniem jego brzegów.



- **Diameter** (wymiar) – najczęściej zmiany nowotworowe przekraczają 5 mm. Znamiona takiej wielkości - podobnie jak rosnące niewielkie dotychczas kropeczki - odbiegają od normy.
- **Ewolucja** – znamię przekształcające się w czasie, zmieniające wygląd, krwawiące, bolące lub swędzące powinno zwrócić naszą uwagę.

Jeśli zauważymy u siebie choć jeden z objawów ABCDE, powinniśmy udać się do dermatologa. Lekarz przy pomocy dermatoskopu, czyli specjalnej lupy, oceni znamię. Jeśli zauważy coś niepokojącego, najpewniej zleci usunięcie chirurgiczne znamienia. Zabieg jest bezbolesny, ponieważ wykonuje się go z miejscowym znieczuleniem. Wycięta zmiana zostanie zbadana pod kątem obecności komórek nowotworowych.

Z badań przeprowadzonych przez Fundację Rosa podczas Światowego Dnia Walki z Rakiem wynika, że tylko połowa Polaków potrafi prawidłowo rozpoznać podejrzone znamiona na skórze. Pozostali błędnie uważają, że znamię może okazać się nowotworem złośliwym, jeśli ma wyraźne granice. Tylko 60% ankietowanych wie, że podejrzenia powinny wzbudzać znamiona asymetryczne, a niespełna 50% - że wielokolorowe.

Grupa szczególnego ryzyka

Kto jest szczególnie narażony? Osoby, u których czerniak skóry występował w rodzinie – im częściej, tym ryzyko zachorowania wzrasta. Na nowotwór narażają się również miłośnicy opalania oraz użytkownicy solariów – trzy minuty w solarium to o trzy dni starsza skóra.

- Poza genetycznymi uwarunkowaniami, słońce jest największym sprzymierzeńcem czerniaka. Należy unikać silnego nasłonecznienia, nosić czapki, okulary kupione w optyku i używać kremów z filtrami. Idealny preparat ma filtry przeciw promieniowaniu UVA i UVB, na etykiecie oznaczony jest symbolem 50+. Taki krem należy nakładać 15-20 minut przed wyjściem z domu i powtarzać czynność co 2 godziny – radzi dr Łukasz Grzęda.

Zbliżające się wakacje to dobry moment na przyjrzenie się skórze. Przed letnim opalaniem nowe i stare znamiona warto pokazać dermatologowi. *- Profilaktyka antyrakowa jest bardzo ważna. Wczesne wykrycie czerniaka daje możliwość wyleczenia. Późno rozpoznany nowotwór z przerzutami najczęściej jest chorobą nieuleczalną – ostrzega dr Łukasz Grzęda.*



Projekt Rakoobrona jest skierowany do młodzieży w wieku 14-19 lat i przewiduje zajęcia edukacyjne w szkołach – w wymiarze 1 godziny lekcyjnej, dla uczniów klas II i III szkół gimnazjalnych oraz I-III szkół ponadgimnazjalnych. Dla szkół, które wyrażą zainteresowanie programem, Fundacja Rosa przygotowała profesjonalne materiały edukacyjne, opracowane w atrakcyjnej dla młodych ludzi formie. Materiały są przekazywane bezpłatnie. Do programu mogą się zgłaszać szkoły z całej Polski.

Więcej o kampanii Rakoobrona: <http://www.rakoobrona.pl/>

Kontakt dla mediów:

Anita Nowak

PR EXPERT

GSM 512 198 870

anowak@prexpert.com.pl