

Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Trwa ważna akcja: Tydzień Świadomości Czerniaka

2022-05-19



Już po raz 11. w Polsce obchodzony jest Tydzień Świadomości Czerniaka. Hasło tegorocznej edycji to „Baw się dobrze! #NIEspieczRAKA”. Akademia Czerniaka wraz z ambasadorkami akcji - Marią Winiarską oraz Zofią Zborowską-Wroną - zachęcają do rozwagi i ochrony skóry przed promieniami UV podczas wakacyjnego odpoczynku.

Wystartowała 11. edycja Tygodnia Świadomości Czerniaka, który trwa od 17 do 23 maja. Co roku odbywa się on pod innym hasłem – tegoroczne to „Baw się dobrze! #NIEspieczRAKA”. Ma ono zwrócić uwagę oraz zachęcić do ochrony skóry przed promieniami UV podczas wakacyjnego odpoczynku – zarówno tego aktywnego, jak i spokojnego, np. na leżaku we własnym ogrodzie.

Organizatorem akcji jest Akademia Czerniaka, a jej tegorocznymi ambasadorkami Maria Winiarska oraz Zofia Zborowska-Wrona. Panie wystąpiły w [oficjalnym spocie promującym](#), w którym m.in zdradzają proste zasady ochrony przed czerniakiem

oraz pokazują na co zwrócić uwagę przy samobadaniu skóry.

Nowotwór złośliwy

Czerniak jest jedynym nowotworem, który można łatwo zauważyć – rozwija się na skórze, a nie wewnątrz organizmu. Dlatego warto poznać podstawowe kryteria rozpoznania czerniaka (ABCDE czerniaka) i regularnie obserwować swoje znamiona. A gdy już zidentyfikujemy niepokojące nas zmiany należy szybko zgłosić się do lekarza dermatologa, onkologa lub chirurga-onkologa. Wczesne rozpoznanie czerniaka pozwala na całkowite usunięcie nowotworu i wyleczenie chorego.

ABCDE czerniaka

Czerniakowe abecadło, czyli kryteria rozpoznania czerniaka to proste do zapamiętania cechy charakterystyczne czerniaka, które pozwalają na szybkie rozpoznanie choroby. Są to:

- A – asymetria np. znamię „wylewające się” na jedną stronę;
- B – brzegi nieregularne, nierównomierne, posiadające zgrubienia;
- C – czerwony lub czarny i niejednolity kolor;
- D – duży rozmiar, wielkość zmiany: powyżej 0,5 cm;
- E – ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu.

Jak się chronić?

Warto również pamiętać o kilku podstawowych zasadach ochrony przed czerniakiem. Są to:

- używanie kremów z wysokim filtrem UV;
- noszenie okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV, koszulek i nakryć głowy;
- unikanie nadmiernej ekspozycji na słońce, szczególnie w godz. 11.00–16.00;
- unikanie solarium;
- coroczna kontrola znamion u lekarza dermatologa lub chirurga onkologa, a w międzyczasie regularna samoobserwacja skóry – w przypadku pojawienia się niepokojących zmian lub nowych znamion – natychmiastowy kontakt ze specjalistą.

Więcej informacji o akcji dostępnych jest na stronie internetowej [Akademii Czerniaka](#).

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/trwa-wazna-akcja-tydzien-swiadomosci-czerniaka>