

Dzień dobry, dzisiejsza lekcja będzie dotyczyć profilaktyki czerniaka. Proszę o zapoznanie się z informacjami.

Nie lekceważ swojego zdrowia i życia!

Wroga trzeba znać, żeby wiedzieć jak go pokonać!

Lekcja

Temat: **Znamie? Znam je!**

Cel: zapoznanie się z informacjami dotyczącymi raka skóry – czerniaka.

NaCoBeZu: jesteś odpowiedzialny za swoje życie i zdrowie – obserwujesz swoje ciało.

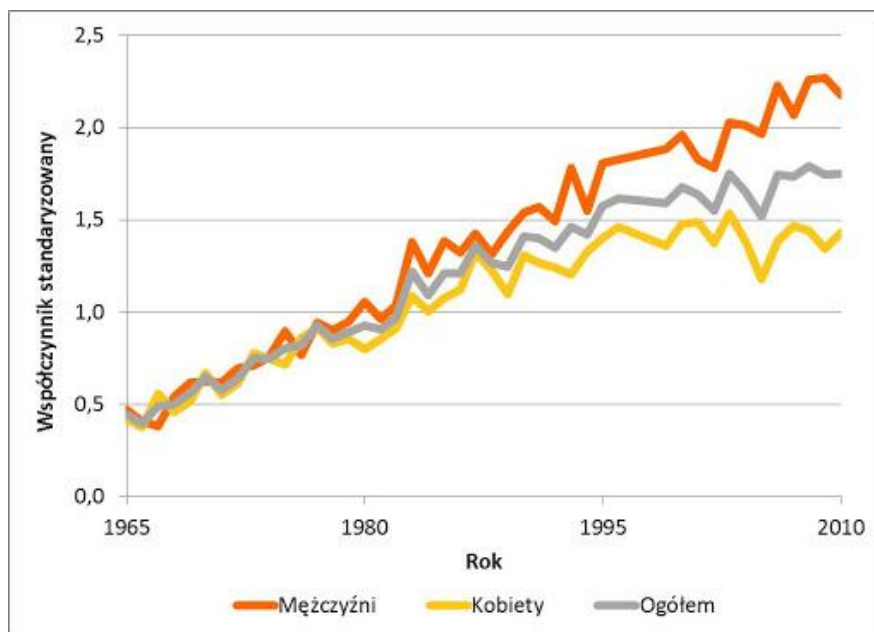
1. Obejrzyj film dotyczący współczesne sposoby leczenia nowotworów – IMMUNOTERAPIA NOWOTWORÓW.

<https://immuno-onkologia.pl/poradnik-video-dla-pacjentow-immunoterapia-nowotworow/>

2. Zapoznaj się z podstawowymi informacjami na temat czerniaka.

A) INFORMACJE OGÓLNE.

- Czerniak to nowotwór złośliwy skóry, ale może też pojawić się w obrębie ust, nosa czy gałki ocznej. Dynamicznie rośnie ilość zachorowań na ten nowotwór – zwłaszcza u osób poniżej 20 roku życia.



- W Polsce umieralność na tę chorobę jest o 20% wyższa niż w Europie, przy o 50% mniejszej częstotliwości zachorowań. Wynika to z braku świadomości społecznej i późnego wykrywania objawów.

B) GDZIE SZUKAĆ CZERNIAKA?

- Najczęściej pojawia się na nogach (z przodu i z tyłu), na plecach i karku, między włosami. Czasami pojawia się w miejscach o niskim kontakcie z promieniami UV (pośladki).
- Może pojawić się w postaci nowego znamienia na skórze albo rozwinąć się z już istniejącego.

C) JAK SZYBKO ROŚNIE CZERNIAK?

- Czerniaka cechuje szybkie tempo rozrastania się i przerzutów na inne części ciała. Dlatego ważne jest szybkie rozpoznanie i 100% wycięcie znamienia.
- Zwykły pieprzyk może zmienić się w czerniaka w ciągu kilku miesięcy, kolejne kilka miesięcy to jego rozwój w głąb skóry. Warto wiedzieć, że nie tylko rozmiar czerniaka, który widzimy na skórze jest istotny. Bardzo ważne jest, czy czerniak urósł w głąb skóry, przebił się przez naskórek i skórę właściwą (która ma ok 1 mm) i dotarł do naczyń krwionośnych i limfatycznych.
- Agresywność czerniaka polega na tym, iż kiedy komórki czerniaka przedostaną się do organizmu, krwioobiegu, bardzo szybko zajmują kolejne organy, w tym wątrobę, płuca, czy mózg.

D) KTO JEST W GRUPIE PODWYŻSZONEGO RYZYKA?

- Czerniak skóry może rozwinąć się u każdego.
- Polacy z powodu jasnej karnacji skóry są w dużym stopniu narażeni na czerniaka. Nasz naród znajduje się w grupie wysokiego ryzyka. Zagrożenie zachorowaniem na czerniakiem wzrasta u osób:
 - ✓ o jasnej karnacji, rudych lub blond włosach, niebieskich oczach, licznych piegach
 - ✓ dużej liczbie znamion barwnikowych, znamion w miejscach drażnienia
 - ✓ które doznały oparzeń słonecznych, szczególnie w dzieciństwie
 - ✓ słabo tolerujących słońce, opalających się z dużym trudem lub w ogóle
 - ✓ przebywających w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie

- ✓ u których w rodzinie występowały przypadki czerniaka lub innych nowotworów skóry
- ✓ korzystających z solarium

E) PROFILAKTYKA – ZAPOBIEGANIE

- ograniczyć korzystanie ze słońca
- używać kremów z filtrem UV
- stosować nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
- zrezygnować z solarium
- kontrolować znamiona
- poradzić się dermatologa

3. Zapoznaj się z filmem dotyczącym profilaktyki.

<https://www.akademiaczerniaka.pl/akademia-czerniaka/nasze-kampanie/kampania-znamie-znamie/program-do-szkol/film-edukacyjny-dla-uczniow>

4. Przeanalizuj zdjęcia i objawy raka skóry – czerniaka. Nie każde znamię jest złośliwe!

Nieszkodliwe zmiany

Nowotwór złośliwy



Symetria vs. Brak symetrii



Regularne krawędzie vs. Nieregularne krawędzie



Jednolity kolor vs. Różne kolory



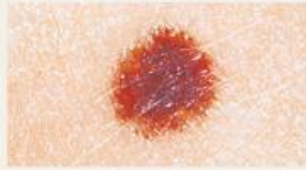
Średnica poniżej 6 mm vs. Średnica powyżej 6 mm



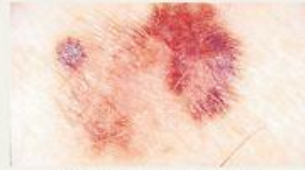
Rozwija się jak pozostałe pieprzyki vs. Rozwija się inaczej niż zwykłe pieprzyki

A

Asymetria



Owalne
i symetryczne



Asymetryczne

B

**Brzegi,
odgraniczenie
od skóry
zdrowej**



Regularne
i łagodnie
odgraniczone
od skóry zdrowej



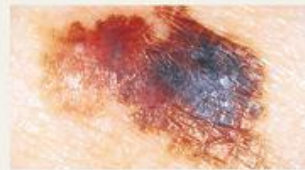
Nieregularne
i ostro odgraniczone
od skóry zdrowej

C

**Kolor
(color)**



Jednolity, zwykle
jasnobrązowy,
ciemnobrązowy lub
czarny



Niejednolity lub
o zabarwieniu białym,
szaroniebieskim lub
czerwonym

D

**Średnica
(diameter)**



Niewielka (<5 mm)



Duża (>5 mm)

E

**Ewolucja,
zmiana w czasie,
uwypuklenie**



Nie zmienia się
w czasie



Zmiana wielkości,
koloru bądź grubości

5. Dziękuję.

M.J.