

CZERNIAK

Czerniak jest niebezpiecznym nowotworem wywodzącym się z komórek barwnikowych (melanocytów). Występuje głównie na skórze, jednak zdarzają się również inne, rzadsze lokalizacje tego nowotworu takie jak gałka oczna, okolica podpaźnokciowa, błona śluzowa jamy ustnej czy też jelita.

Polisce co roku odnotowuje się około 50 000 przypadków nowych zachorowań na nowotwory skóry, w tym około 3000 zachorowań na czerniaki. Liczba zachorowań na czerniaki w Polsce podwaja się co 10 lat.

Czynniki ryzyka

- jasna karnacja, blond włosy, jasne oczy
- skłonność do poparzeń słonecznych
- duża ilość zmian barwnikowych
- występowanie w przeszłości nowotworów skóry lub pojawienie się w rodzinie czerniaka
- okazjonalne i intensywne nastonecznianie np. na urlopie w ciepłych krajach (najczęstszy scenariusz powstania czerniaka wśród Polaków)

Objawy

- Asymetria - w znamieniu asymetrycznym obie połówki nie będą sobie równe, czerniak jest asymetryczny w każdej osi w przeciwieństwie do zmian łagodnych, które są zwykle owalne lub okrągłe,
- Granice - we wczesnym czerniaku bywają nierówne; brzegi zmiany mogą być łuskowate lub karbowane,
- Kolor - niepokojącym znakiem może być nierównomierna barwa zmiany. Pojawić się mogą jednocześnie różne odcienie brązu, beżu lub czerni. Czerniak może też stać się czerwony, niebieski lub przybrać inną barwę,
- Średnica - Czerniaki zwykle są większe niż 6 mm, ale rozpoznane wcześniej mogą też być mniejsze,
- Ewolucja zmian skórnych - szczególną uwagę powinna zwrócić każda zmiana zachodząca w znamieniu barwnikowym, taka jak zmieniający się rozmiar, kolor, uwypuklenie dotychczas płaskiej zmiany, a także nowe objawy, takie jak krwawienie, swędzenie czy powstawanie strupów,

Diagnostyka

- ocena skóry przeprowadzona przez lekarza min. 1 raz w roku,
- skóra powinna być oceniona dermatoskopem (urządzenie do badania skóry),
- w przypadku dużej ilości zmian i dużej ich atypii najlepszą metodą kontroli jest wideodermatoskopia (zapisywanie obrazu dermatoskopowego na nośniku na nośniku elektronicznym w celu porównywania obrazów w przedziałach czasu),
- oglądaj swoją skórę regularnie min. 1 raz w miesiącu

Profilaktyka

- unikaj słońca w godzinach 11.00 – 16.00,
- nie opalaj się w solarium,
- jeżeli przebywasz na słońcu, pamiętaj o stosowaniu zabezpieczeń: kremy z filtrem UV (najlepiej SPF 50+), okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV, nakrycie głowy, najlepiej kapelusz z szerokim rondem, koszulka bawełniana
- oglądaj regularnie swoją skórę,
- przynajmniej raz w roku badaj skórę u lekarza: onkologa lub dermatologa