

Program Profilaktyki Nowotworów Skóry

Program profilaktyki nowotworów skóry skierowany jest do osób, które:

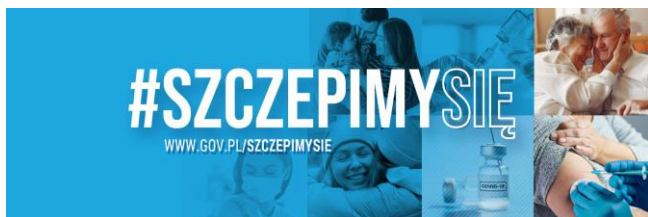
- mają 15–49 lat, a lekarz stwierdził u nich niepokojące zmiany w obrębie znamion;
- mają 50–64 lata;
- mają ponad 65 lat, są nadal aktywne zawodowo, będą mogły otrzymać wsparcie w przypadku występowania czynników ryzyka lub występowania niepokojących znamion.

Szczegółowe informacje o programie znajdziesz na stronie:

<https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne>

Gdzie szukać dermatologa:

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne>



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

MZ

Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka chorób skóry - czerniak



Czerniak

- Nowotwory złośliwe skóry to najliczniejsza grupa chorób onkologicznych.
- Czerniak najczęściej występuje u osób w wieku 24-60 lat.
- W Polsce rozpoznaje się go zbyt późno, 1 na 4 pacjentów umiera z powodu tej choroby.
- Wczesne wykrycie choroby daje ponad 95% szans na całkowite wyleczenie.

CZY WIESZ

Czym jest czerniak?

Czerniak to nowotwór złośliwy, powstający na skórze z komórek barwnikowych zwanych melanocytami. Podstawowym objawem są widoczne zmiany na skórze. Może pojawić się także w innych miejscach na ciele, również w obrębie ust, nosa i gałki ocznej. Najczęściej występującym jest czerniak powstający ze znamion barwnikowych, najcięższą postacią jest czerniak guzkowy.

Czynniki ryzyka

- Jasny fenotyp skóry.
- Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV (słońce, solarium).
- Poważne oparzenia słoneczne skóry, również w dzieciństwie.
- Czerniak skóry w rodzinie.
- Mnogie znamiona, oraz zespół znamion atypowych.

SPF

SPF (Sun Protection Factor) jest to wskaźnik ochrony przed promieniowaniem słonecznym. Kremy z wysokim filtrem bezwzględnie powinny stosować dzieci, pacjenci po przeszczepach narządów, po zabiegach z zakresu medycyny estetycznej, oraz osoby ze skłonnością do występowania przebarwień i przyjmujące leki światłouczulające.

Rodzaje filtrów:

- niski 2-4-6 SPF;
- średni 8-10-12 SPF;
- wysoki 15-20-25 SPF;
- bardzo wysoki 30-40-50 SPF;
- ultra wysoki 50+ SPF.

Preparaty z filtrami powinno się stosować:

- przy ekspozycji na słońce przez cały rok;
- 15-20 minut przed wyjściem domu;
- co około 2-3 godziny w ciągu dnia;
- po wyjściu z kąpieli (np. w morzu lub jeziorze).

Należy pamiętać, aby przed szkodliwym promieniowaniem chronić nie tylko skórę, ale włosy, usta i oczy.

ABCDE samokontroli znamion

Zmiany w obrębie znamienia, budzące niepokój onkologiczny, są określane jako reguła ABCDE- Freidmana i Rigela:

- A (ang. asymetry) asymetria, zmiana kształtu znamienia z okrągłej na niesymetryczną;
- B (ang. border) brzegi, poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia;
- C (ang. colour) czerwony, czarny lub niejednorodny kolor;
- D (ang. diameter) duży rozmiar, średnica znamienia powyżej 6 mm;
- E (ang. evolving over time) ewolucja, postępujące zmiany zachodzące w znamieniu.

Wykrywanie czerniaka na wczesnym etapie zaawansowania jest priorytetem w walce o zmniejszenie śmiertelności dlatego regularnie wykonuj samobadanie. Warto jest sfotografować zmiany i porównywać ich stan po miesiącu, dwóch.

Profilaktyka

Czerniak złośliwy jest najbardziej podstępny nowotworem skóry, dlatego ważne jest stosowanie kilku prostych zasad profilaktycznych:

- unikaj opalania się w godzinach 11:00-15:00;
- zwracaj uwagę na wskaźnik ochrony przeciwsłonecznej kremów z filtrami i stosuj je przez cały rok (latem stosuj kremy z wysokim filtrem min. 30 SPF);
- noś czapkę, okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV, oraz ubrania zasłaniające ciało (koszule z długimi rękawami, długie spodnie);
- zrezygnuj z solarium i lamp UV;
- wykonuj samobadanie znamion, jeżeli zauważysz niepokojące zmiany skonsultuj je z lekarzem.
- odżywiaj się zdrowo - wskazane jest spożywanie warzyw, owoców i nabiału.

Przed szkodliwym działaniem promieni UV należy chronić skórę nie tylko latem, ale również zimą.