

## Co to jest CZERNIAK?

Czerniak to nowotwór złośliwy skóry. Może rozwinąć się jako nowa zmiana skórna lub też z istniejącego wcześniej znamienia.

Czerniak jest bardzo agresywny, szybko wzrasta i daje przerzuty do całego organizmu.

Czerniak skóry u kobiet powstaje najczęściej na podudziu, u mężczyzn na torsie, jednak zmiany mogą dotyczyć każdej części ciała. Wyróżniamy również formę pod paznokciową, jak i czerniaka błon śluzowych oraz gałki ocznej.



**A** CO NALEŻY WIEDZIEĆ?

**B**ĘDĘ BARDZIEJ CZUJNY.

**C**AŁKIEM PROSTE SPOSOBY WYKRYWANIA.

**D**O MNIE NALEŻY WYBÓR!



## NA JAKIE CECHY ZWRÓCIĆ UWAGĘ?



ASYMMETRYA

**A**

ASYMETRIA

zmiana jest asymetryczna względem każdej osi

BORDERS

**B**

BRZEGI

nierówne i poszarpane

COLOR

**C**

KOLOR

niejednorodny - np. jasnobrązowy, czerwony, stalowy, bezbarwny (w kolorze skóry), nierównomiernie rozłożony

DIAMETER

**D**

ŚREDNICA

powyżej 6 mm

EVOLUTION

**E**

EWOLUCJA

zmiany zachodzące w obrębie znamienia, np. powiększanie się lub uwypuklanie, nabycie z czasem dodatkowych cech, np. swędzenie, krwawienie

## Jak zapobiegać



unikaj opalania się w godzinach 11.00-16.00



stosuj kremy z filtrem UV



noś okulary przeciwsłoneczne, nakrycie głowy oraz przewiewne koszulki z długim rękawem



oglądaj dokładnie swoją skórę przynajmniej raz w miesiącu



odwiedzaj dermatologa co najmniej raz w roku



zrezygnuj z solarium

## CZY SOLARIUM JEST BEZPIECZNE?

**NIE!**



Korzystanie z solarium zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory skóry o 20%, natomiast wśród osób poniżej 30. roku życia nawet o 75%!



## Jakie są skutki korzystania z solarium?

- zwiększone ryzyko nowotworów
- trwałe przebarwienia na skórze
- zaczerwienienia oraz oparzenia skóry
- przesuszenie skóry
- szybsze starzenie się skóry
- powstawanie zmarszczek

## CZY WIESZ, ŻE...

- 36% Polaków korzysta z solarium
- ze względu na jasną karnację, około 70% Polaków jest w grupie ryzyka zachorowania na czerniaka
- 10 minut w solarium jest dla skóry tak samo niebezpieczne jak 100 minut na słońcu
- w Polsce od 16 lutego 2018 r. zakazuje się udostępniania solarium małoletnim\*

\* Ustawa z dnia 15 września 2017 r. o ochronie zdrowia przed następstwami korzystania z solarium (Dz.U. z 2017 r. poz. 211)