

W maju obchodzony jest Tydzień Świadomości Czerniaka. Nowotwory złośliwe skóry należą do najliczniejszej grupy złośliwych chorób onkologicznych. Warto zatem pamiętać o profilaktyce.

Zgodnie z danymi Krajowego Rejestru Nowotworów, w ciągu 20 lat liczba zachorowań na nowotwory złośliwe skóry wzrosła ponad dwukrotnie. Umieralność z powodu czerniaka skóry w Polsce jest ok. 20% wyższa niż średnia Unii Europejskiej. Tymczasem nowotwory złośliwe skóry (w tym czerniak) wcześniej wykryte są całkowicie wyleczalne, a biorąc pod uwagę, iż najistotniejszym czynnikiem ryzyka w przypadku tej grupy nowotworów jest ekspozycja na promieniowanie UV (naturalne i sztuczne), większości przypadków zachorowań i zgonów można zapobiec poprzez profilaktykę pierwotną i wtórną.

Dlatego chcąc uniknąć nowotworu, zaleca się:

- unikanie opalania się;
- stosowanie przez cały rok kremów z filtrem (zwłaszcza latem, kiedy powinno się stosować na wszystkie odsłonięte części ciała emulsję z wysokim filtrem);
- nieużywanie solariów;
- samokontrolę znamion i pieprzyków (warto je sfotografować i porównywać ich stan po miesiącu, dwóch);
- kontrolę znamion i pieprzyków u dermatologa za pomocą dermatoskopu;
- dietę bogatą w warzywa, owoce i nabiał.

Osoby, które mają dużo piegów i znamion, jasną karnację, rude lub blond włosy, są narażone na większe ryzyko zachorowania na czerniaka. Ryzyko tego nowotworu zwiększa się też, jeśli na czerniaka chorował bliski członek rodziny, a także u osób, które przyjmują leki immunosupresyjne.

Aby zapobiegać nowotworom skóry, a także zwiększyć świadomość w tym zakresie, realizowany jest Ogólnopolski program profilaktyki nowotworów złośliwych skóry. Projekt w Polsce realizuje sześć jednostek medycznych.

W ramach programu, osoby zainteresowane dowiedzą się przydatnych informacji na temat nowotworów skóry, szybko znajdą placówki medyczne, w których mogą się zbadać i dowiedzą się, w jaki sposób badać znamiona.

Do programu mogą przystąpić:

- wszystkie osoby w wieku 15-64 (oraz starsze, jeśli są nadal aktywne zawodowo) mogą otrzymać konsultację edukacyjną oraz poradę lekarza POZ;
- osoby w wieku 50-64 mogą przystąpić do przesiewowego badania dermatoskopowego lub wideodermatoskopowego skóry;
- dodatkowo w przypadku zaleceń lekarza (związanych z występowaniem niepokojących znamion lub czynników ryzyka) badanie przesiewowe będzie wykonane u osób w wieku 15-49 i po 64 r.ż.

Szczegółowe informacje na temat programu można uzyskać [tutaj](#).