

Piegi, przebarwienia i nowe znamiona mogą być pamiątką po intensywnej ekspozycji na słońce. Większość zmian nie musi oznaczać choroby, jednak niektórych nie powinno się lekceważyć. Szczególną uwagę należy zwracać na nowe znamiona oraz te, które zaczęły zmieniać kolor, wielkość lub kształt. Regularna obserwacja skóry ma znaczenie w profilaktyce czerniaka – najbardziej agresywnego spośród nowotworów skóry.

Słońce może pozostawić ślady

Znamiona barwnikowe, nazywane potocznie pieprzykami, powstają w wyniku namnażania się melanocytów, czyli komórek produkujących melaninę. Zamiast rozkładać się równomiernie, mogą one grupować się w określonych miejscach, tworząc charakterystyczne zmiany.

Znamiona mogą być wrodzone lub nabyte. Te drugie pojawiają się w ciągu życia, a jednym z czynników sprzyjających ich powstawaniu jest promieniowanie UV. Dlatego po okresie wakacyjnym, gdy skóra przez wiele tygodni była intensywniej wystawiana na działanie słońca, warto dokładnie przyjrzeć się jej kondycji.

Czerniak groźny, ale możliwy do wyleczenia

Najpoważniejszym zagrożeniem związanym ze zmianami barwnikowymi jest czerniak. Nowotwór ten charakteryzuje się możliwością wczesnego tworzenia przerzutów. Jednocześnie jego szybkie wykrycie znacząco zwiększa szanse skutecznego leczenia – przy odpowiednio wczesnym rozpoznaniu wyleczenie jest możliwe u ponad 90 proc. chorych.

Do najważniejszych czynników ryzyka należy nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV, zarówno podczas przebywania na słońcu, jak i korzystania z solariów. Znaczenie mają również poważne oparzenia słoneczne, zwłaszcza przebyte w dzieciństwie, jasna karnacja, duża liczba znamion oraz występowanie czerniaka wśród blisko spokrewnionych osób.

ABCDE, czyli pięć sygnałów ostrzegawczych

Samodzielna obserwacja skóry może pomóc zauważyć niepokojącą zmianę na wczesnym etapie. Przy ocenie znamion stosowana jest zasada ABCDE. Litera A oznacza asymetrię, B – nierówne brzegi, C – czerwony, czarny lub niejednolity kolor, D – rozmiar przekraczający około 5–6 mm, natomiast E wskazuje na ewolucję, czyli postępujące zmiany wyglądu znamienia.

Kontrolować należy nie tylko miejsca regularnie wystawiane na słońce. Czerniak może rozwinąć się również na dłoniach, podeszwach stóp czy pod paznokciami. Szczególnej uwagi wymagają nowe znamiona oraz zmiany, które zaczynają się powiększać, zmieniają kształt albo zabarwienie.

Niepokojącą zmianę powinien obejrzeć lekarz

W przypadku zauważenia podejrzaney zmiany wskazana jest konsultacja z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej, który w razie potrzeby może skierować do odpowiedniego specjalisty. Do dokładnej oceny znamion wykorzystywany jest m.in. dermatoskop zapewniający dziesięciokrotne powiększenie lub wideodermatoskop pozwalający uzyskać nawet 200-krotne powiększenie.

Niechciane pamiątki po lecie. Po wakacjach warto przyjrzeć się skórze

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 01, wrzesień 2026 09:23

Tomasz Smaś

Odśłony: 131

Osobom z bardzo jasną skórą, licznymi piegami i znamionami zalecana jest kontrola znamion raz w roku.

Ochrona przed UV przez cały rok

Podstawą profilaktyki pozostaje ograniczenie nadmiernej ekspozycji na promieniowanie UV. Podczas dłuższego pobytu na słońcu należy stosować kremy z wysokim filtrem i ponawiać ich aplikację, chronić głowę, oczy i ramiona oraz unikać intensywnego słońca między godz. 10 a 14.

Szczegółnej ochrony wymagają dzieci, ponieważ oparzenia słoneczne w młodym wieku zwiększają ryzyko zachorowania w przyszłości. Należy również zrezygnować z korzystania z solariów. Koniec lata jest natomiast dobrym momentem, aby dokładnie obejrzeć skórę i sprawdzić, czy wakacyjne słońce nie pozostawiło po sobie zmian wymagających konsultacji.

Źródło: pacjent.gov.pl