

12 maja 2025



Europejski Dzień Walki z Czerniakiem

12 maja obchodzimy Europejski Dzień Walki z Czerniakiem.

Europejski Dzień Walki z Czerniakiem, który obchodzony jest corocznie 12 maja jest okazją do edukowania na temat choroby. Czerniak to nowotwór złośliwy skóry. Czerniaki najczęściej pojawiają się na skórze, ale mogą wystąpić także w obrębie śluzówek jamy ustnej, nosa czy też w gałce ocznej. W Polsce co roku odnotowuje się nawet około 50 000 przypadków nowych zachorowań na nowotwory skóry, w tym około 4 000 stanowią zachorowania na czerniaki. Około 1 300-1 400 czerniaków wykrywanych jest w stadium zaawansowanym regionalnie lub przerzutowym. Liczba czerniaków podwaja się co 10 lat. Umieralność w naszym kraju na tę chorobę jest o 20% wyższa niż w Europie, przy o 50% mniejszej częstości zachorowań. Jedną z przyczyn jest późna wykrywalność oraz brak wiedzy

na temat profilaktyki czerniaka.

Wśród najważniejszych czynników ryzyka, czyli cech, stanów lub zachowań, które zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na czerniaka wymienia się:

- 1) posiadanie jasnej karnacji, rudych lub blond włosów, niebieskich oczu, licznych piegów oraz skłonność do oparzeń słonecznych,
- 2) nadmierną ekspozycję na promieniowanie ultrafioletowe, zarówno słońce, jak i sztuczne opalanie, czyli korzystanie z solariów,
- 3) wiek i płeć (ryzyko zachorowania jest większe u kobiet i wzrasta wraz z wiekiem),
- 4) występowanie czerniaka u osób blisko spokrewnionych, zwiększa ryzyko wystąpienia czerniaka,
- 5) posiadanie atypowych znamion na skórze (szczegółne niebezpieczeństwo w przypadku, gdy ich rozmiar przekracza 5 mm, a obecność więcej niż 100 znamion zwiększa ryzyko zachorowania niemal 7-krotnie).

Nowotwory skóry można łatwo zdiagnozować samemu, jeśli obserwuje się swoją skórę. Zawsze kiedy pojawią się nowe znamiona, przebarwienia lub zmiany w już istniejących „pieprzykach” jest to sygnał, aby jak najszybciej skonsultować się z lekarzem. Szczególnie należy zwrócić uwagę na cechy charakterystyczne czerniaka – zapamiętując ABCDE czerniaka:

- Asymetria – badamy ją poprzez wytyczenie linii przez środek znamienia; 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,
- Brzegi – we wczesnym czerniaku bywają nierówne; brzegi zmiany mogą być łuskowate lub karbowane,
- Czerwony, czarny – 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,
- Duży – czerniaki zwykle są większe niż 6 mm, ale rozpoznane wcześniej mogą też być mniejsze,
- Ewolucja – 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.

Działania profilaktyczne ukierunkowane na zmniejszenie ryzyka zachorowania na czerniaka obejmują m.in.:

- unikanie ekspozycji na promienie słoneczne między godziną 10:00 a 15:00, gdy promieniowanie UV jest najsilniejsze, a w przypadku, gdy to niemożliwe, noszenie koszul z długim rękawem i spodni z długimi nogawkami, nakrycia głowy i okularów

przeciwsłonecznych z filtrem UV oraz stosowanie kremu z silnym filtrem przeciwsłonecznym,

- niekorzystanie z solariów - każda sesja w solarium podnosi ryzyko wystąpienia czerniaka skóry o 1,8%. Ponadto, solarium jest najbardziej szkodliwe dla osób przed 30-tym rokiem życia, zwiększając ryzyko zachorowania na nowotwór skóry nawet o 75% w porównaniu z osobami, które z łóżka opalającego nigdy nie korzystały. W wielu krajach. obowiązuje zakaz korzystania z solariów dla osób, które nie ukończyły 18 lat,
- chronienie przed słońcem dzieci, ponieważ oparzenie słoneczne w dzieciństwie jest znanym czynnikiem ryzyka zachorowania na czerniaka,
- samokontrolę znamion zgodnie z reguła ABCDE czerniaka,
- przeprowadzenie konsultacji dermatologicznej lub chirurgiczno-onkologicznej co najmniej raz w roku w celu specjalistycznej oceny zmian barwnikowych skóry i wczesnego wykrycia potencjalnie niebezpiecznych znamion.

Warto pamiętać, że wczesne wykrycie czerniaka odgrywa ogromną rolę w skutecznym leczeniu. Jeśli nowotwór zostanie zauważony we wczesnym stadium, często wystarcza tylko leczenie miejscowe, bez konieczności stosowania bardziej agresywnych metod. Dlatego tak ważne jest, aby obserwować swoją skórę i nie zwlekać z wizytą u lekarza, gdy pojawi się coś niepokojącego - to może uratować życie.