

# Skóra pod lupą

czyli co musisz wiedzieć o czerniaku i innych nowotworach złośliwych skóry



## EDUKACYJNO-INFORMACYJNY PROGRAM PROFILAKTYKI NOWOTWORÓW ZŁOŚLIWYCH SKÓRY

### SKÓRA POD LUPĄ

MATERIAŁ EDUKACYJNY DLA NAUCZYCIELI  
SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH  
2014



Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów finansowane przez ministra zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.



## PROGRAM „SKÓRA POD LUPĄ”

- ▲ CEL: Podstawowa edukacja uczniów szkół ponadgimnazjalnych w Polsce na temat nowotworów złośliwych skóry, ze szczególnym uwzględnieniem czerniaka, w tym budowanie odpowiedzialnych zachowań i prozdrowotnych postaw wśród młodzieży
- ▲ ZAŁOŻENIA: Edukacja uczniów prowadzona przez nauczycieli lub wychowawców w szkołach ponadgimnazjalnych, przy wykorzystaniu opracowanych materiałów w ramach programu „Skóra pod lupą”
- ▲ MATERIAŁY:
  - ▲ **Materiał edukacyjny dla nauczycieli** w formie prezentacji z informacjami na temat programu „Skóra pod lupą”, podstawowymi informacjami dot. złośliwych nowotworów skóry, a zwłaszcza czerniaka.
  - ▲ **Scenariusz lekcji dla nauczycieli** w formie dokumentu tekstowego z **propozycją konkursów** do przeprowadzenia podczas zajęć z uczniami
  - ▲ **Karta pracy ucznia** w formie dokumentu tekstowego do sprawdzania wiedzy wychowanków, którą zdobyli podczas lekcji
  - ▲ **Ankieta ewaluacyjna dla uczniów** w formie dokumentu tekstowego do wykorzystania na zakończenie lekcji
  - ▲ **Plakat i ulotka edukacyjna** w formie pliku graficznego
- ▲ Edukacyjno-informacyjny program profilaktyki nowotworów złośliwych skóry „Skóra pod lupą” jest realizowany w ramach Zadania Prewencja pierwotna nowotworów, które jest finansowane ze środków będących w dyspozycji ministra zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.





**CZYM SĄ NOWOTWORY ZŁOŚLIWE  
SKÓRY? CO TO JEST CZERNIAK?**



## NOWOTWORY ZŁOŚLIWE SKÓRY, W TYM CZERNIAK

- ▲ Nowotwory skóry stanowią około 10% wszystkich wykrywanych nowotworów złośliwych u ludzi. Mogą występować na całej powierzchni skóry, jednak najczęściej pojawiają się na odsłoniętych częściach ciała. Większość z nich daje się wyleczyć za pomocą prostego zabiegu chirurgicznego.
- ▲ Nowotwory złośliwe skóry to:
  - ▲ Raki skóry
  - ▲ Czerniaki
- ▲ Czerniak jest jednym z kilkudziesięciu nowotworów złośliwych skóry, który jednocześnie jest najbardziej agresywny. Spośród wszystkich nowotworów skóry, które są diagnozowane u młodych ludzi, to właśnie czerniak jest jednym z najczęściej spotykanych.
- ▲ Czerniak charakteryzuje się agresywnym wzrostem oraz możliwością tworzenia przerzutów, które są trudne w leczeniu. Tymczasem, usunięcie czerniaka, kiedy choroba nie jest jeszcze zaawansowana pozwala na wyleczenie ponad 80% chorych. **Dlatego tak ważne jest szybkie i prawidłowe rozpoznanie nowotworu.**



## NOWOTWORY ZŁOŚLIWE SKÓRY, W TYM CZERNIAK - STATYSTYKI

Czerniak stanowi tylko **6%** wszystkich nowotworów skóry, ale jest odpowiedzialny za śmierć aż **80%** chorych, którzy umrą z powodu nowotworu złośliwego skóry.

W Polsce co roku rejestruje się około **13 000** przypadków nowych zachorowań na nowotwory złośliwe skóry, w tym ponad **2 500** zachorowań na czerniaki.

Liczba zachorowań na nowotwory skóry rośnie! Szacuje się, że liczba zachorowań na czerniaka w Polsce podwaja się co 10 lat.



**JAKIE SĄ CZYNNIKI RYZYKA  
ZACHOROWANIA NA NOWOTWORY  
ZŁOŚLIWE SKÓRY, W TYM  
CZERNIAKA?**



## GRUPY RYZYKA ZACHOROWANIA NA NOWOTWORY ZŁOŚLIWE SKÓRY

- ▲ Ryzyko zachorowania na czerniaka i inne nowotwory złośliwe skóry wzrasta, jeżeli:
  - ▲ Posiadasz jasną karnację, rude lub blond włosy, niebieskie oczy, liczne piegi
  - ▲ Masz dużą liczbę znamion barwnikowych, znamion w miejscach drażnienia
  - ▲ Doznałeś oparzeń słonecznych, szczególnie w dzieciństwie
  - ▲ Słabo tolerujesz słońce, opalasz się z dużym trudem lub w ogóle
  - ▲ Przebywasz w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie
  - ▲ W rodzinie występowały przypadki czerniaka lub inne nowotwory skóry
  - ▲ Korzystasz z solarium



## PROMIENIOWANIE UV

- ▲ Promieniowanie UV światła słonecznego jest prawdopodobnie głównym czynnikiem środowiskowym odpowiedzialnym za rozwój nowotworów skóry, w tym czerniaki.
- ▲ Ekspozycja Polaków na promieniowanie UV zwiększa się w wyniku aktywnego spędzania wolnego czasu na powietrzu, wyjazdów na wakacje do krajów o dużym nasłonecznieniu i korzystania z solariumów.
- ▲ Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV (słońce i solaria) jest **bardzo szkodliwa, szczególnie dla dzieci i osób w wieku młodzieńczym**.
- ▲ U osób korzystających z solarium częściej niż raz w miesiącu ryzyko zachorowania na czerniaka **wzrasta o 55%**.
- ▲ Ostatnie wyniki badań, zaprezentowane na łamach magazynu NATURE (jednego z najstarszych i najbardziej prestiżowych czasopism naukowych), potwierdzają, że promieniowanie UV jest głównym czynnikiem odpowiadającym za powstawanie przerzutów czerniaka do odległych narządów ciała człowieka.





**NOWOTWORY ZŁOŚLIWE SKÓRY I  
CZERNIAK – NA CO ZWRACAĆ  
UWAGĘ?**





## JAK ROZPOZNAĆ ZŁOŚLIWY NOWOTWÓR SKÓRY, W TYM CZERNIAKI?

- Nowotwory skóry można łatwo zdiagnozować samemu, jeśli obserwuje się swoją skórę. Zawsze kiedy widzimy nowe znamiona, narośla, przebarwienia lub zmiany w już istniejących pieprzykach jest to sygnał, aby jak najszybciej skonsultować się z lekarzem dermatologiem lub chirurgiem onkologiem.
- Szczególnie należy zwrócić uwagę na cechy charakterystyczne czerniaka – zapamiętaj **ABCDE** czerniaka.

### A - asymetria

### B – brzegi poszarpane

### C – czerwony, czarny, niejednolity kolor

### D – duży rozmiar

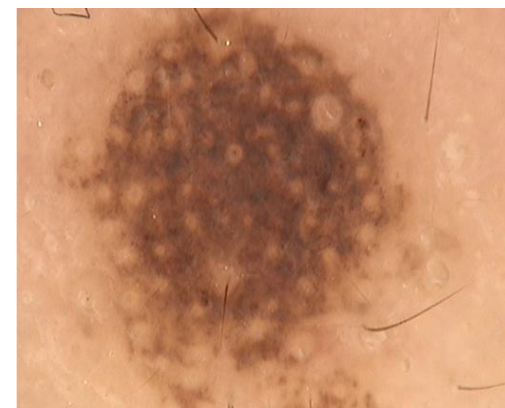
### E – ewolucja





## JAK WYGLĄDAJĄ ŁAGODNE ZMIANY?

- ▲ Znamiona mogą pojawiać się w różnych miejscach na ciele, mogą przyjmować różny wygląd, rozmiar i barwę. Osoby, które mają na ciele znamiona powinny regularnie je obserwować i przynajmniej raz na rok badać je u lekarza dermatologa lub chirurga onkologa.



Skóra pod lupą



**JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED  
NOWOTWORAMI ZŁOŚLIWYMI  
SKÓRY?**



## OCHRONA PRZED NOWOTWORAMI ZŁOŚLIWYMI SKÓRY



**1**  
Raz w miesiącu oglądaj swoją skórę – sprawdź, czy Twoje znamiona nie zmieniają się lub czy nie pojawiły się nowe.

**2**  
Jeśli zauważysz, że coś podejrzanego dzieje się z Twoim znamieniem, udaj się do chirurga-onkologa.



**3**  
Jeśli chcesz się opalać, to z głową – pamiętaj o stosowaniu filtrów UV, noszeniu czapki i okularów przeciwsłonecznych.



**4**  
Unikaj słońca w godzinach 11.00-16.00

**5**  
Nie opalaj się w solarium!

**6**  
Przynajmniej raz na rok odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa.

Skóra pod lupą



**BADANIE I LECZENIE  
NOWOTWORÓW ZŁOŚLIWYCH  
SKÓRY – CO NALEŻY WIEDZIEĆ?**



## JAK WYGLĄDA BADANIE SKÓRY I LECZENIE NOWOTWORÓW ZŁOŚLIWYCH SKÓRY?

- ▲ Wszystkie znamiona, narośla, pieprzyki, które mogą budzić niepokój powinny zostać zbadane przez lekarza dermatologa lub chirurga – onkologa i w razie jakichkolwiek wątpliwości wycięte.
- ▲ Badanie skóry przeprowadzane u specjalisty jest **szybkie, bezbolesne i nieinwazyjne**. Lekarz ogląda skórę za pomocą **dermatoskopu**, który wychwytuje wszelkie atypowe zmiany.
- ▲ Czerniak oraz inne nowotwory skóry we wczesnym stadium są łatwe do wyleczenia poprzez **proste chirurgiczne wycięcie zmiany wraz z szerokim marginesem okolicznej tkanki**. Często dokonuje się także biopsji węzłów chłonnych położonych najbliżej nowotworu, a jeśli choroba jest zaawansowana włącza się także inne formy leczenia, np. chemioterapię, radioterapię, leki biologiczne.





# Skóra pod lupą

czyli co musisz wiedzieć o czerniaku i innych nowotworach złośliwych skóry



**WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT PROFILAKTYKI I DIAGNOSTYKI NOWOTWORÓW ZŁOŚLIWYCH SKÓRY, W TYM CZERNIAKA ZNAJDZIESZ NA STRONIE**

**[WWW.KODEKSWALKIZRAKIEM.PL](http://WWW.KODEKSWALKIZRAKIEM.PL)**

Zamieszczone zdjęcia czerniaków, znamion oraz dermatoskopu są własnością prof. Piotra Rutkowskiego – Kierownika Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków, Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

Dane dotyczące zachorowań na nowotwory złośliwe pochodzą z Krajowego Rejestru Nowotworów: [www.onkologia.org.pl](http://www.onkologia.org.pl).



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!

## Skóra pod lupą

czyli co musisz wiedzieć o czerniaku i innych nowotworach złośliwych skóry



Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów finansowane przez ministra zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.