Słońce ma ważny wpływ na nasze zdrowie (witamina D3) i samopoczucie (endorfiny), jednak nierozsądne korzystanie z niego stanowi jeden z najistotniejszych czynników ryzyka zachorowania na raka skóry – dlatego warto pamiętać o kilku prostych zasadach, które zwiększą bezpieczeństwo Twoje i bliskich:

- Ogranicz przebywanie na słońcu (zwłaszcza w godzinach 11-15).
- Jeśli to możliwe, korzystaj z miejsc osłoniętych, zacienionych.
- Używaj odzieży ochronnej o gęstym splocie oraz nakrycia głowy (kapelusze, czapki, chustki) i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV.
- Odkryte części ciała zabezpiecz kremem z wysokim filtrem (min. SPF 30).
- Zwróć szczególną uwagę na zabezpieczenie skóry dzieci – skutki ich poparzenia mogą pojawić się nawet po wielu latach.
- Unikaj solariów – zwiększają ryzyko zachorowania na czerniaka nawet 2-krotnie (zwłaszcza u ludzi młodych).
- Korzystaj ze stron internetowych i aplikacji podających aktualny indeks UV w Twojej okolicy (np.: strona www.pogodynka.pl/indeksuv/prognozyuv/; lub aplikacja „Pogoda na żywo").

Gdzie znajdziesz więcej informacji?

www.wco.pl/ppns

Biuro Programu w Wielkopolskim Centrum Onkologii w Poznaniu
tel. 61 8850-915 od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 15:00

Autorzy:
dr n. med. Agnieszka Dyzmann-Sroka
dr n. med. Wiktor Soroko
mgr Agnieszka Jędrzejczak
mgr Agnieszka Chołuj
mgr Witold Adamczak
Projekt graficzny i DTP:
Puenta Dorota Keczmerska

Realizacja Programu profilaktyki nowotworów skóry i edukacji społeczeństwa w makroregionie Zachodnim - projekt dofinansowany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.

NOWOTWÓR ZŁOŚLIWY SKÓRY

Myślisz, że to nie Twój problem?

SPRAWDŹ TO!

Masz możliwość BEZPŁATNEGO udziału w Ogólnopolskim Programie Profilaktyki Nowotworów Skóry

Chcesz się zbadać?
Dowiedz się więcej

wejdź na stronę: www.wco.pl/ppns
zadzwoń: 61 8850915
(poniedziałek - piątek w godz. 8:00 – 15:00)

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój
Rzeczpospolita Polska
wielkopolskie centrum onkologii
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Realizacja Programu profilaktyki nowotworów skóry i edukacji społeczeństwa w makroregionie Zachodnim - projekt dofinansowany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.

Czy wiesz, że...

- Nowotwory złośliwe skóry zajmują 3. u kobiet, 4. u mężczyzn pozycję na liście najczęściej rozpoznawanych wśród Polaków nowotworów złośliwych.
- Każdego roku rozpoznawanych jest ponad 3600 nowych przypadków czerniaka złośliwego skóry oraz 12 100 innych nowotworów złośliwych skóry.
- Promieniowanie UV (słoneczne lub sztuczne) jest głównym czynnikiem środowiskowym odpowiedzialnym za rozwój nowotworów skóry (w tym także czerniaków).
- Każde poparzenie słoneczne – zwłaszcza w dzieciństwie, może zwiększyć ryzyko zachorowania – dlatego każdy może znaleźć się w grupie ryzyka!
- Większość nowotworów skóry można wyleczyć za pomocą prostego zabiegu chirurgicznego, sukces leczenia zależy od stadium zaawansowania choroby – dlatego tak ważne jest wczesne rozpoznanie!

Celem Programu jest zwiększenie świadomości Polaków w zakresie zapobiegania nowotworom skóry i znajomości metod samobadania znamion, a także zwiększenie skuteczności rozpoznawania nowotworów skóry na wczesnym etapie rozwoju choroby.

Co Program może zaoferować Tobie?

- Działania edukacyjne – z zakresu profilaktyki (zapobiegania nowotworom skóry) oraz samokontroli zmian skórnych. Prowadzone przez lekarzy i edukatorów zdrowotnych w wybranych placówkach Podstawowej Opieki Zdrowotnej oraz w trakcie działań promocyjnych w miejscach publicznych.
- Konsultację lekarza POZ – podczas której lekarz zbierze dokładny wywiad medyczny i przeprowadzi szczegółowe badanie skóry całego ciała.
- Badanie dermatoskopowe lub wideodermatoskopowe – obie metody są bezbolesne i pozwalają na nieinwazyjne badanie zmian skórnych.

Kto może przystąpić do Programu?

- 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. (jeśli są nadal aktywne zawodowo).

Czynniki zwiększające ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe skóry i czerniaka:

- Promieniowanie ultrafioletowe (UV) słoneczne lub sztuczne (np. solaria).
- Poparzenia słoneczne – zwłaszcza w dzieciństwie.
- Fototyp skóry – zwłaszcza jasna karnacja, jasne lub rude włosy, jasne oczy, piegi.
- Duża liczba znamion na skórze.
- Występowanie nowotworów skóry w rodzinie.
- Ekspozycja na substancje chemiczne i promieniowanie jonizujące.
- Stałe drażnienie mechaniczne znamion.
- Choroby predysponujące - przebiegające z nadwrażliwością na światło, leczone immunosupresyjnie (np. po transplantacji narządu), zaburzenia hormonalne i przewlekłe infekcje (np. HPV, HIV).
- Ryzyko zachorowania zwiększa się z wiekiem.

Realizacja Programu profilaktyki nowotworów skóry i edukacji społeczeństwa w makroregionie Zachodnim - projekt dofinansowany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.