

## **Czerniak - profilaktyka nie tylko latem.**



# Narodowy Fundusz Zdrowia

## INFORMACJA PRASOWA

### **Czerniak - profilaktyka nie tylko latem**

**Czerniak należy do najbardziej złośliwych nowotworów. Wykryty we wczesnym stadium daje duże szanse na wyleczenie. Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina o profilaktyce tego groźnego nowotworu. Koniec wakacji to dobry moment, by sprawdzić swoje znamiona i przebarwienia na skórze.**

Czerniak jest nowotworem agresywnym, ponieważ szybko rozwija się, tworzy przerzuty i często jest odporny na leczenie. Zazwyczaj kojarzymy go ze zmianami na skórze, ale może się pojawić także w obrębie błony śluzowej jamy ustnej, nosa czy gałki ocznej. Z danych z Krajowego Rejestru Nowotworów na lata 1980-2020 wynika, że zapadalność na ten nowotwór skóry zwiększyła się o 300% w ciągu ostatnich 30 lat. Jak podkreślają specjaliści, co roku w Polsce wykrywa się około 3500 nowych przypadków czerniaka, umiera - ok. 1400 osób.

### **Czy jesteś w grupie ryzyka?**

Zagrożenie zachorowaniem na czerniaka wzrasta m.in. u osób o jasnej karnacji, rudych lub blond włosach, mających dużą liczbę znamion barwnikowych, które doznały oparzeń słonecznych, szczególnie w dzieciństwie, słabo tolerujących słońce, opalających się z dużym trudem, przebywających w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie, a także tych osób, u których w rodzinie występowały przypadki czerniaka lub innych nowotworów skóry oraz opalających się w solarium.

### **Jak się badać?**

Czerniak wykryty we wczesnym stadium w większości jest możliwy do wyleczenia. Dlatego tak ważne jest szybkie rozpoznanie tego nowotworu. Profilaktyka to skuteczna broń w walce z czerniakiem.

- Uważnie przyglądamy się naszej skórze, przynajmniej raz w miesiącu sami sprawdzimy swoje znamiona, pieprzyki, czy nie pojawiły się jakieś niepokojące zmiany - mówi Beata Kopczyńska, rzeczniczka prasowa Narodowego Funduszu Zdrowia.

Jak to robić? Można skorzystać ze specjalnej ściągki czerniaka - metody ABCDE, w której bierzemy pod uwagę pięć kryteriów zmian na skórze: asymetrię, brzegi, kolor, duży rozmiar i ewolucja.

- A (asymmetry) – asymetria, np. znamię „wylewające się” na jedną stronę
- B (borders) – brzegi poszarpane, mające zgrubienia, nieregularne, nierównomierne
- C (color) – nierównomiernie rozłożony, nierzadko z punktowym skupieniem barwnika, wiele kolorów od czerwonego po czarny
- D (diameter) – duży rozmiar, zmiana o średnicy powyżej 6 mm
- E (evolution) – ewolucja, zmiany zachodzące w pieprzyku, tj. zmieniający się rozmiar, kolor, uwypuklenie dotychczas płaskiej zmiany, krwawienie, świąd czy powstawanie

- Jeśli zauważymy jakieś niepokojące zmiany swoje obawy warto skonsultować z lekarzem. Zachęcam też do skorzystania z badań w ramach ogólnopolskiego programu profilaktyki nowotworów skóry - dodaje rzeczniczka.

### **Kto może skorzystać z programu profilaktyki**

Z programu mogą skorzystać osoby w wieku od 50-64 lat, a także starsze, które wciąż są aktywne zawodowo. Ogólnopolski program profilaktyki nowotworów skóry obejmuje też młodsze osoby, już od 15 roku życia aż do 49 lat, gdy lekarz stwierdził niepokojące zmiany skórne. W ramach programu odbędziesz konsultację z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej, a w razie potrzeby lekarz skieruje pacjenta na badanie dermoskopowe wraz z konsultacją lekarza specjalisty lub badanie wideodermoskopowe wraz z konsultacją lekarza specjalisty.

- Informacje na temat samej profilaktyki, ogólnopolskiego programu i o tym jakie placówki go realizują można znaleźć na stronie internetowej Narodowego Funduszu Zdrowia, bądź na stronie pacjent.gov.pl oraz w placówce NFZ osobiście u doradcy ds. profilaktyki i promocji zdrowia - podpowiada rzeczniczka.

Więcej

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/poradnik-pacjenta-czerniak-niebezpieczny-nowotwor-skory-jak-sie-przed-nim-chronic,8438.html>

### **Kontakt:**

Beata Kopczyńska

rzeczniczka prasowa Narodowego Funduszu Zdrowia

kom. 453 063 980

tel. 22 572 61 11

mejl: [rzecznikprasowy@nfz.gov.pl](mailto:rzecznikprasowy@nfz.gov.pl)

