

# Znamie! Znam je?

Konspekt lekcji dla szkół

Partnerzy wspierający



Patronat



Główny Inspektor  
Sanitarny



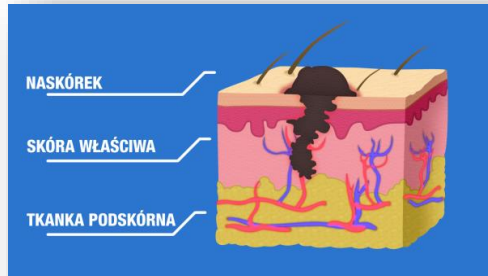
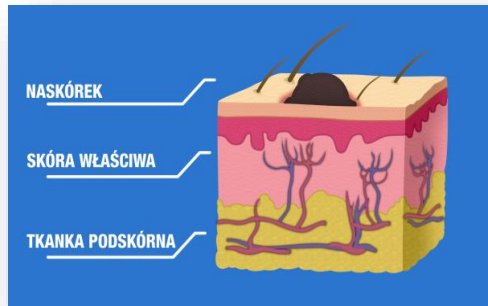
FUNDACJA  
GWIAZDA  
NADZIEI





# CZERNIAK – CO TO JEST?

**Czerniak to nowotwór złośliwy skóry. Wywodzi się z melanocytów – komórek pigmentowych wytwarzających barwnik zwany melaniną. Melania sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym (promieniami UV).**



- BARDZO AGRESYWNY WZROST
- WCZESNE I LICZNE PRZERZUTY, TRUDNE W LECZENIU FARMAKOLOGICZNYM
- SZYBKO PRZECHODZI Z CHOROBY MIEJSCOWEJ (ROZWIJAJĄCEJ SIĘ W JEDNYM MIEJSCU NA SKÓRZE) W POSTAĆ ROZSIANĄ TZW. UOGÓLNIONĄ
- ROZRASTA SIĘ NA POWIERZCHNI SKÓRY I WRASTA W JEJ GŁĄB
- GDY PRZEJDZIE BARIERĘ SKÓRY DOSTAJE SIĘ DO NACZYŃ KRWIONOŚNYCH I CAŁEGO ORGANIZMU
- CZASEM WYSTARCZĄ 3 MIESIĄCE, ABY ZAATAKOWAŁ CAŁY ORGANIZM



# CZERNIAK W POLSCE

**PONAD 3 700 NOWYCH  
ZACHORWAŃ ROCZNIE**

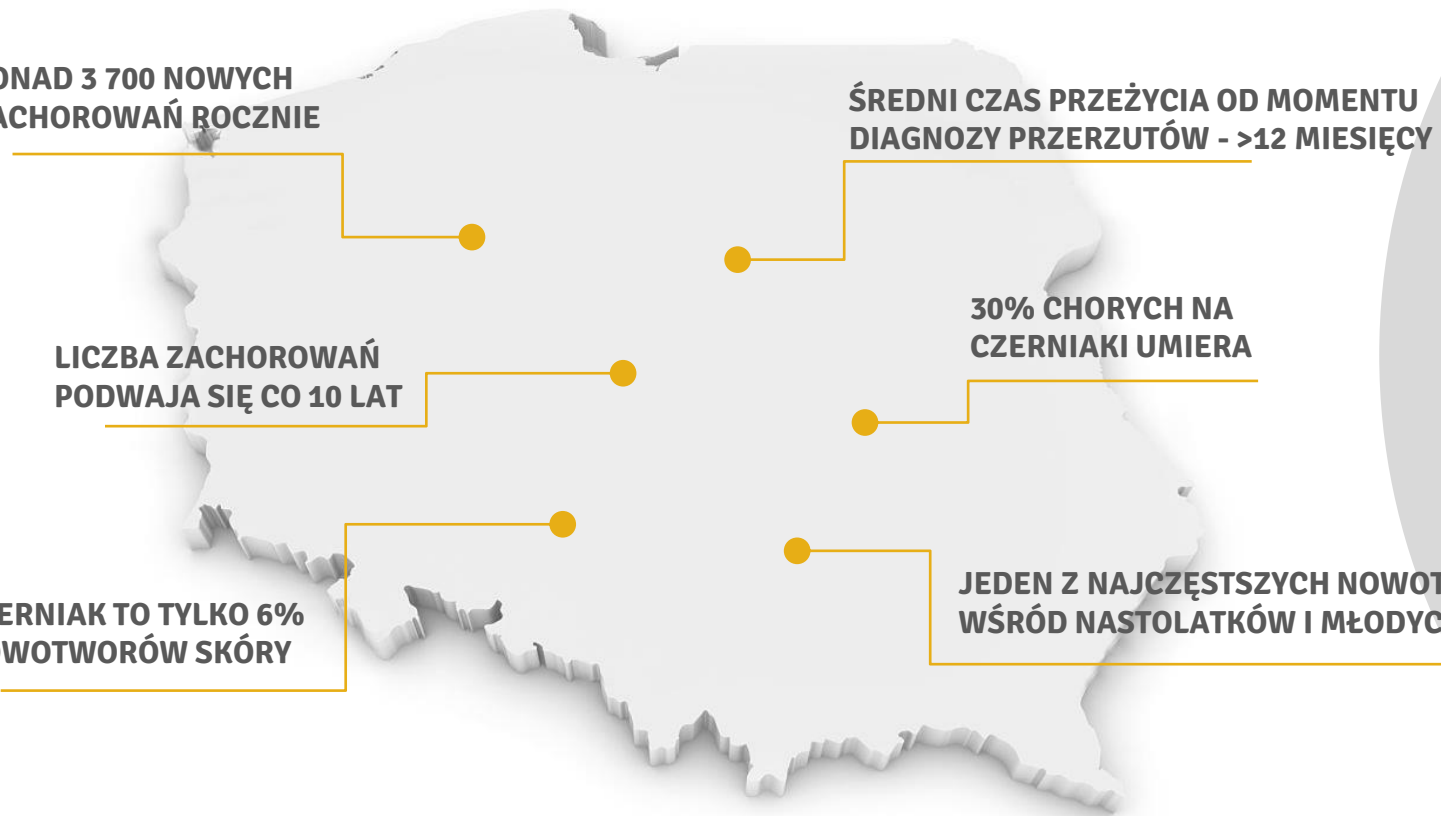
**ŚREDNI CZAS PRZEŻYCIA OD MOMENTU  
DIAGNOZY PRZERZUTÓW - >12 MIESIĘCY**

**LICZBA ZACHORWAŃ  
PODWAJA SIĘ CO 10 LAT**

**30% CHORYCH NA  
CZERNIAKI UMIERA**

**CZERNIAK TO TYLKO 6%  
NOWOTWORÓW SKÓRY**

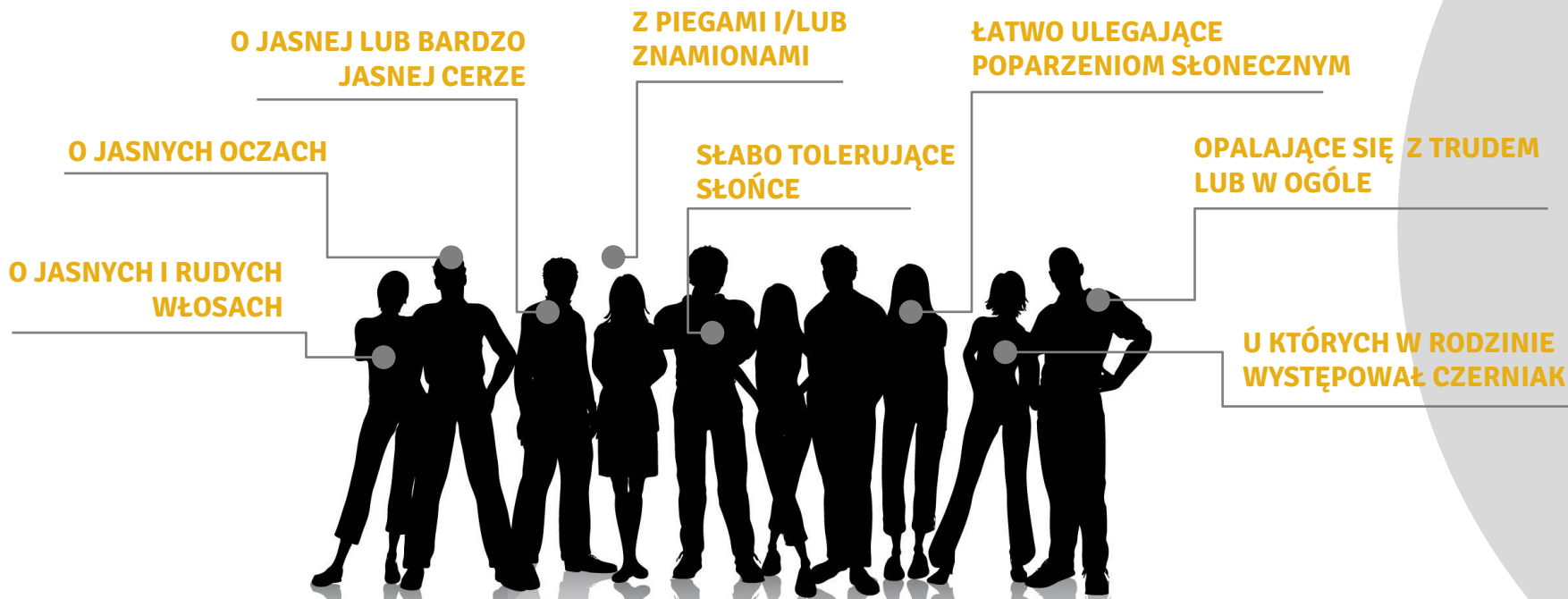
**JEDEN Z NAJCZĘSTSZYCH NOWOTWORÓW  
WŚRÓD NASTOLATKÓW I MŁODYCH DOROSŁYCH**





# KTO JEST W GRUPIE RYZYKA?

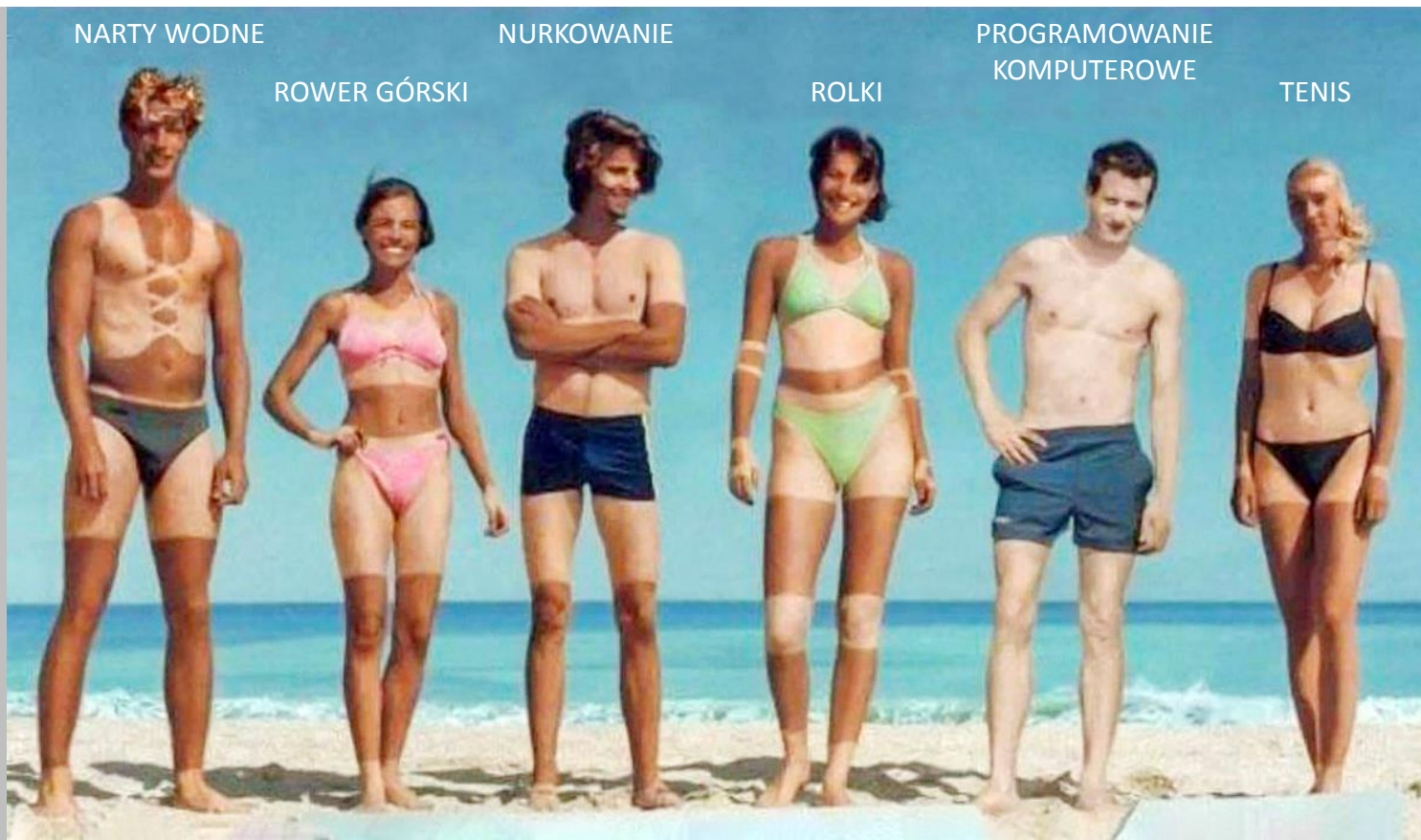
NA ROZWÓJ CZERNIAKA NAJBARDZIEJ NARAŻONE SĄ OSOBY:



**TE OSOBY POWINNY BEZWZGLĘDNIE UNIKAĆ SŁOŃCA I CAŁKOWICIE ZREZYGNOWAĆ Z SOLARIUM**



# CZĘŚCI CIAŁA, JAKIE WYSTAWIAMY NA SŁOŃCE





# WCZESNE WYKRYCIE RATUJE ŻYCIE

- USUNIĘCIE **CZERNIAKA MIEJSCOWEGO**, KIEDY CHOROBA NIE JEST JESZCZE ZAAWANSOWANA POZWALA NA **WYLECZENIE PRAWIE 100% CHORYCH**
- DLATEGO WAŻNE JEST **SZYBKIE I PRAWIDŁOWE ROZPOZNIANIE**
- CZERNIAKA ŁATWO ZAUWAŻYĆ - ROZWIJA SIĘ NA SKÓRZE, A NIE WEWNĄTRZ ORGANIZMU
- CZERNIAKI MOGĄ RZADKO POJAWIĆ SIĘ TAKŻE **W OBRĘBIE UST, NOSA I GAŁKI OCZNEJ**
- CZERNIAK MOŻE POJAWIĆ SIĘ W **KILKU MIEJSCACH NA CIELE**. JEDNO OGNISKO CHOROBY **NIE WYKLUCZA POJAWIANIA SIĘ KILKU INNYCH**
- CZERNIAK TO NAJCZĘŚCIEJ **NOWA ZMIANA NA SKÓRZE**. **JEDNAK CZEŚĆ ZWYKŁYCH ZNAMION MOŻE ZAMIENIĆ SIĘ W CZERNIAKA**





# ABCDE CZERNIAKA

**CZERNIAKI MAJĄ WIELE CECH CHARAKTERYSTYCZNYCH, KTÓRE UŁATWIAJĄ ICH ROZPOZNANIE.  
POMAGA W TYM W TYM PROSTE **A B C D E****

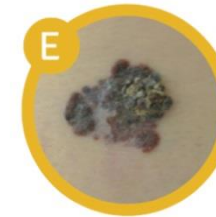
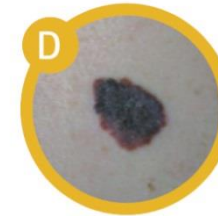
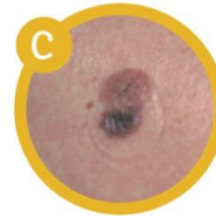
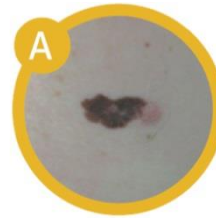
**A** - ASYMETRIA NP. ZNAMIE „WYLEWAJĄCE” SIĘ NA JEDNĄ STRONĘ

**B** - BRZEGI POSZARPANE, NIERÓWNOMIERNE, POSIADAJĄCE ZGRUBIENIA

**C** - CZERWONY, CZARNY, NIEJEDNOLITY KOLOR

**D** - DUŻY ROZMIAR, WIELKOŚĆ ZMIANY POWYŻEJ 6MM

**E** - EWOLUCJA, CZYLI POSTĘPUJĄCE ZMIANY ZACHODZĄCE W ZNAMIENIU





# SAMOBADANIE SKÓRY

- ABY WCZEŚNIE ROZPOZNAĆ CZERNIAKA TRZEBA DOBRZE ZNAĆ WŁASNE CIAŁO I SKÓRĘ
- SAMOOCENĘ POWINNIŚMY WYKONYWAĆ RAZ W MIESIĄCU
- KAMILA I DAWID WYTŁUMACZĄ WAM, JAK SPRAWDZAĆ SKÓRĘ



**FILM DOSTĘPNY NA STRONIE AKADEMII CZERNIAKA**

<http://www.akademiaczerniaka.pl/kampania-znamie-znam-je/program-do-szkol-ponadgimnazjalnych/film-educacyjny-dla-uczniow>





# ZASADY NA WAGĘ ZŁOTA

## ZŁOTE ZASADY OCHRONY PRZED CZERNIAKIEM:

- **Nie opalaj się w solarium!** – w przypadku młodych ludzi jest to najważniejszy czynnik wywołujący czerniaki. Od 2018 roku korzystanie z solariów przez osoby poniżej 18 roku życia jest zabronione przez prawo polskie
- Unikaj przebywania w **pełnym słońcu** w godzinach 11.00-16.00
- **Chroń skórę:** stosuj kremy z wysokimi filtrami UV, noś czapkę i okulary przeciwsłoneczne – latem nawet podczas pochmurnych dni należy stosować ochronę. **Pamiętaj o ochronie skóry także podczas uprawiania sportu na świeżym powietrzu!**
- **Raz w miesiącu oglądaj swoją skórę** – sprawdź, czy Twoje znamiona nie zmieniają się lub czy nie pojawiły się nowe
- Jeśli zauważysz, że coś podejrzanego dzieje się z Twoim znamieniem, **udaj się do dermatologa lub chirurga-onkologa**
- Przynajmniej raz na rok **odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa**, aby sprawdził czy wszystko w porządku





# CHCECIE WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

NA STRONIE AKADEMII CZERNIAKA ZNAJDZIECIE:

- SONDĘ UKAZUJĄCĄ STAN WIEDZY POLAKÓW NT. CZERNIAKA
- ULOTKĘ Z NAJWAŻNIEJSZYMİ INFORMACJAMI O CZERNIAKU
- FILM NA TEMAT SAMOBADANIA SKÓRY
- ...I WIELE INNYCH MATERIAŁÓW O CZERNIAKU

A ZDOBYTĄ WIEDZĘ  
BĘDZIECIE MOGLI  
SPRAWDZIĆ W QUIZIE  
„Znamie! Znam je?”

ZAPRASZAMY NA  
[www.akademiaczerniaka.pl](http://www.akademiaczerniaka.pl)

# Dziękujemy za uwagę

Partnerzy wspierający



Patronat



Główny Inspektor  
Sanitarny

