

## Zaplanuj **długie życie** - dbaj o zdrową skórę!

**W ostatnich latach zachorowalność na raka skóry rośnie. Jednocześnie to jeden z nowotworów, którym łatwo zapobiec, stosując się do kilku prostych zasad. Co robić, by chronić się przed jego powstawaniem i jak dbać o skórę?**

### Uzależniona od solarium

Pani Anna ze Świnoujścia nie sądziła, że opalanie się w niewłaściwy sposób może być szkodliwe dla zdrowia. - Opalałam się w solarium przez całe wakacje - opowiada. - Taki paradoks, mieszałam nad morzem, ale pracowałam, więc nigdy nie mogłam iść na plażę. Pomimo to wyglądałam jak reklama Świnoujścia! Również zimą pani Anna próbowała utrzymać ciemny kolor skóry. - Chciałam być jak czekoladka, bo to poprawiało mi samopoczucie. Podobałam się mężowi, rodzinie. Nikt mnie nie ostrzegł, że mogę od tego zachorować. To trwało dobre dziesięć lat. - wspomina. Przełom nadszedł, gdy w internecie znalazła zdjęcia starszej Brytyjki, która w młodości była uzależniona od solarium. - Miała dziurę w policzku, to był szok - przyznaje pani Anna. Dzisiaj sama jest w trakcie leczenia onkologicznego. W Poznaniu przeszła operację, ale rokowania są dobre. - To taka odmiana raka, który wcześniej wykryty daje pacjentowi duże szanse na wyleczenie - mówi. To częsta sytuacja. - W przypadku każdego nowotworu skóry, zarówno raka, jak i czerniaka, należy pamiętać, że jego wczesne wykrycie i podjęcie szybkiego leczenia, przede wszystkim chirurgicznego, dają szansę na pełne wyleczenie - mówi dr hab. n. med. Grażyna Kamińska-Winciorek, specjalista dermatolog-wenerolog z Centrum Onkologii Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Gliwicach.

### Ze słońcem za pan brat

Jak przekonała się pani Anna ze Świnoujścia, opalanie może przynieść więcej szkód niż pożytku. Słońce jest nam oczywiście potrzebne, bo to dzięki jego działaniu tworzy się witamina D, niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jednak do wytworzenia jej dziennej dawki wystarczy nam tylko 15 minut. I o ile ze względu na szkodliwe promieniowanie UV niewskazane jest dłuższe przebywanie na słońcu, o tyle już nawet krótka wizyta w solarium jest szczególnie odradzana przez lekarzy. Urządzenia opalające w solarium emitują promieniowanie UV o natężeniu

[planujedlugiezycie.pl](http://planujedlugiezycie.pl)  
[gov.pl/zdrowie](http://gov.pl/zdrowie)

nawet kilkakrotnie większym niż słońce, a korzystanie z nich może poważnie uszkodzić naszą skórę. Zgodnie z zaleceniem Światowej Organizacji Zdrowia należy całkowicie zrezygnować ze wszelkich urządzeń opalających. Przypominamy, że korzystanie przez osoby niepełnoletnie z solarium jest prawnie zabronione - nie narażaj swojego dziecka na ryzyko zachorowania na najgroźniejszy nowotwór skóry - czerniaka!

### Jak chronić się przed promieniowaniem UV?

Słońce może być źródłem wielu korzyści dla zdrowia, pod warunkiem, że stosujemy się do kilku podstawowych zasad. W małych dawkach promieniowanie ultrafioletowe jest niezbędne do produkcji witaminy D w organizmie, w większych może prowadzić do uszkodzeń skóry, oczu i innych tkanek. To, w jaki sposób można chronić się przed szkodliwym działaniem promieni UV, przedstawiamy poniżej:



Ograniczaj przebywanie na słońcu w godzinach od 10 do 16.



Obserwuj swój cień! Jeśli jest krótki, poszukaj miejsca osłoniętego od słońca.



Noś odzież ochronną! Okulary przeciwsłoneczne, kapelusze i gęsto tkane ubrania mogą ochronić Cię przed szkodliwym działaniem promieni UV.



Korzystaj z filtrów UV! Aplikuj je na skórę średnio co dwie godziny, a także w trakcie pracy, ćwiczeń i pływania na świeżym powietrzu.



Unikaj solarium i urządzeń opalających!

### Obserwuj zmiany na skórze!

Obserwacja ma duże znaczenie w dbaniu o zdrowie skóry. Wśród osób o bardzo jasnej karnacji, blond lub rudych włosach i dużej ilości piegów czy znamion kontrolowanie zmian na powierzchni skóry ma szczególne znaczenie. Zwracać na nie uwagę powinniśmy jednak wszyscy - jeśli zauważymy coś niepokojącego, dermatolog i chirurg onkolog pomogą nam określić, czy zmiana wymaga leczenia. Zazwyczaj badanie polega na obejrzeniu zmiany za pomocą dermatoskopu lub wideodermatoskopu. Lekarze zalecają wizyty kontrolne raz do roku, a największy akcent kładą na samoobserwację. Znamiona na skórze można na przykład fotografować i co jakiś czas porównywać - w ten sposób będzie nam łatwiej określić, czy nastąpiło powiększenie lub inna zmiana. Wcześniej wykryty rak skóry jest zazwyczaj usuwany chirurgicznie - **i uleczalny w niemal 100 procentach przypadków.**

### ABCDE zdrowia

Obserwacja znamion pozwoli Ci wcześniej zauważyć niepokojące zmiany. Przy ich obserwacji możesz posłużyć się formułą opisową ABCDE. Zgłoś się do lekarza, jeśli zauważysz:

**A**symetrię znamienia, np. gdy jedna połowa znamienia jest inna niż druga lub gdy zmiana „przesuwa” się na jedną stronę

**B**rzeg, który jest nierówny, ma nieregularne granice lub czerwoną obwódkę

**C**zarny, czerwony, niejednolity kolor znamienia lub zmianę koloru

**D**użą rozmiarowo zmianę (powyżej 6 mm)

**E**wolucję znamienia, np. zmianę wielkości, swędzenie lub pieczenie w okolicy znamienia

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

 Ministerstwo  
Zdrowia

Kampania realizowana w ramach Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych, zadanie Promocja zdrowia i profilaktyka nowotworów, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.