

Kampania „Znamię! Znam je?”
kampania informacyjno-edukacyjna
skierowana do uczniów klas siódmej i ósmych naszej szkoły.



Akademia Czerniaka, sekcja naukowa Polskiego Towarzystwa Chirurgów Onkologów rozpoczęła kampanię edukacyjną „Znamię! Znam je?”, której celem jest :

- upowszechnienie wiedzy na temat czerniaków
- budowanie właściwych prozdrowotnych postaw młodzieży klas 7 i 8

Dzięki lekcjom uczniowie:

- nabyli umiejętności rozpoznania czerniaka
- nauczyli się regularnego samobadania skóry
- a przede wszystkim, poznali czynniki podnoszące ryzyko zachorowania na czerniaka i zastosują zasady ochrony przed czerniakiem, dzięki czemu uchronią się, przed tym groźnym nowotworem.

Ponadto by zaktywizować uczniów członkowie Akademii Czerniaka przygotowali internetową, interaktywną grę, która pozwoliła empirycznie sprawdzić wiedzę na temat różnicowania zmian łagodnych od podejrzanych zdobytą podczas lekcji. Dodatkowo celem podsumowania zajęć uczniowie mieli za zadanie wypełnić krótką ankietę, w której ocenili m.in.: czy temat był ważny, czy po powrocie do domu obejrzą swoją skórę i będą robić to regularnie, a wreszcie czy zachęcą rodziców, krewnych i znajomych do samobadania skóry.



znamię!
znam je?

Znamię! Znam je? - czyli co musisz wiedzieć o czerniaku skóry

czerniak
skóry
może pojawić się
w każdym...

Co to jest
czerniak

Czerniak jest nowotworem złośliwym skóry. Może pojawić się na skórze, ale także w obrębie ust, nosa oraz gałki ocznej. 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 wyliczenie ponad 80% chorych. Dlatego tak ważne jest szybkie i prawidłowe rozpoznanie tego nowotworu.

Czy jestem
w grupie
podwyższonego
ryzyka

Zagrożenie zachorowaniem na czerniaka wzrasta, jeżeli:

- Posiadasz jasną karnację, rude lub blond włosy, niebieskie oczy, liczne piegry
- Masz dużą liczbę znamion barwnikowych, zmian w miejscach drażnienia
- Doznałeś oparzeń słonecznych, szczególnie w dzieciństwie
- Słabo tolerujesz słońce, opalasz się z dużym trudem lub w ogóle
- W rodzinie występowały przypadki czerniaka lub inne nowotwory skóry
- Korzystałeś z solarium

Na co musimy
zwracać
uwagę

Poznaj ABCDE czerniaka

Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu.



A
asymetria
np. znamię
„wykwijające”
się na jedną
stronę

B
brzozi
poszarpane,
niebierzące,
podzielające
zgrubienia

C
czerwony,
czarny,
niejednolity
kolor

D
duży
rozmiar,
większość
znamię
powyżej
6mm

E
ewolucja,
czyli
postępujące
zmiany
zachodzące
w znamieniu

Jak mogę
uchronić się
przed
czerniakiem



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 podejrzane
dzieje się z Twoim
znamieniem,
skonsultuj się z
chirurgo-onkologiem.

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



4
Unikaj słońca
w godzinach
11.00-16.00

5
Nie
opalaj się
w solarium!

6
Przeznaczaj
raz na rok odwiedzin
dermatologa lub
chirurga-onkologa.

Jak
leczyć
czerniaka

Czerniak skóry we wczesnym stadium jest bardzo łatwy do wyliczenia poprzez proste chirurgiczne wycięcie zmiany wraz z szerokim marginesem okalającej tkanki.



www.facebook.com/znamięznamje

Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie www.akademiaczerniaka.pl



Pielęgnaj skórę przy wsparciu
Bristol-Myers Squibb

Zastosowanie odżywcze w leczeniu
nowotworów skóry. Pielęgnacja skóry
w leczeniu nowotworów skóry. Pielęgnacja
skóry w leczeniu nowotworów skóry.
Kontakt: Dr. Marek Sidorowicz, Centrum Onkologii
im. P. Pabianickiego, Oddział Dermatologii i Onkologii
Skóry, ul. Chałubińskiego 1, Warszawa.