

# Znamie! Znam je?

Konspekt lekcji dla szkół ponadgimnazjalnych

Kampanię wspierają



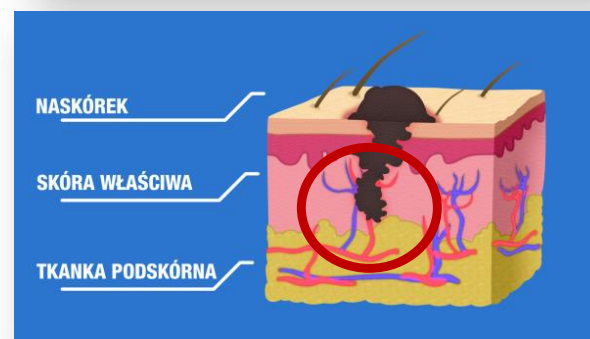
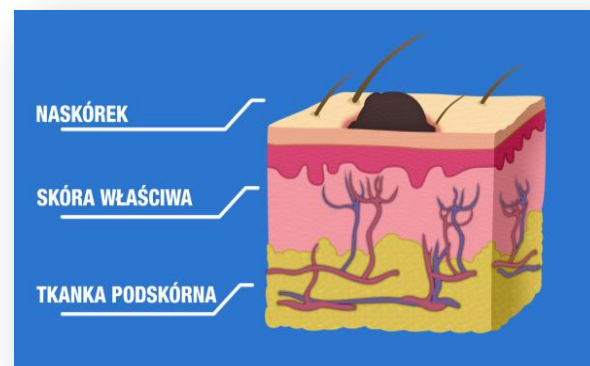
# Czerniak – co to jest?

🔍 Czerniak to nowotwór złośliwy skóry. Wywodzi się z **melanocytów** – komórek pigmentowych wytwarzających barwnik zwany **melaniną**, który sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym

- 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 rozsiałą 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

Ok. 3 000 nowych zachorowań  
rocznie

Liczba zachorowań **podwaja się**  
co 10 lat

Czerniak to **tylko 6%**  
nowotworów skóry

Średni czas **przeżycia od momentu**  
**diagnozy przerzutów - 6-8 miesięcy**

**30%** chorych na czerniaki  
umiera

Jeden z **najczęstszych**  
**nowotworów wśród nastolatków**

# Kto jest w grupie ryzyka?

Na rozwój czerniaka najbardziej narażone są osoby



**Bezwzględnie powinny one 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 nawet 90% chorych**
- 🔍 Dlatego ważne jest **szybkie i prawidłowe rozpoznanie**
- 🔍 Czerniaka łatwo zauważyć - rozwija się na skórze, a nie wewnątrz organizmu
- 🔍 Czerniaki mogą 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 **ABCDE**

**A** – asymetria np. znamię „wylewające” się na jedną stronę



**Asymetryczny kształt:** Jedna połowa znamienia różni się od drugiej.

**B** – brzegi poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia



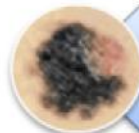
**Nieregularne brzegi:** Brzegi znamienia nie są wyraźne i mogą być poszarpane, ząbkowane, zamazane lub wydają się nieregularne.

**C** - czerwony lub czarny i niejednolity kolor



**Różnorodność kolorów:** Kolor zmienia się i mogą być obecne odcienie czerni, brązu, czerwieni, szarości lub błękitu.

**D** – duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 0,5 cm



**Duży rozmiar:** Dochodzi do zmiany rozmiaru, zazwyczaj powiększenia. Czerniaki mają zazwyczaj średnicę ponad pięć milimetrów.

**E** – ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu



**Stopniowa ewolucja zmiany:** Czerniak zmienia kształt, powiększa się lub unosi.

# Samobadanie skóry

- 🔍 Aby wcześnie rozpoznać czerniaka trzeba **dobrze znać własne ciało i skórę**
- 🔍 **Samocенę 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-edukacyjny-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. Planowane jest ograniczenie dostępu do solariów dla osób poniżej 18 roku życia.
- ❯ **Unikaj** przebywania w **pełnym słońcu** w godzinach 11.00-16.00
- ❯ **Chroń skórę:** stosuj filtry UV, noś czapkę i okulary przeciwsłoneczne – latem nawet podczas pochmurnych dni należy stosować ochronę. **Pamiętaj ochronie 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 najważniejszymi 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?”

**Akademia Czerniaka**  
www.akademiaczerniaka.pl

**znamię! znam je?**

**Sprawdź, co wiesz o czerniaku?**  
Czerniak to bardzo groźny i zdradliwy nowotwór, który rozwija się szczególnie na skórze.  
Quiz „Znamie! Znam je?” pozwoli Ci sprawdzić, czy warto odwiedzić dermatologa i upewnić się, że nie masz czerniaka.

f/znamieznamje

Akademia Czerniaka, ©2013 Wszystkie prawa zastrzeżone. Realizacja: Webmasters!

**Akademia Czerniaka**

Znamie! Znam je? | Wpisz frazę | WYSZUKAJ

Strona główna | Zaangażuj się | Centrum prasowe | Kontakt

Akademia Czerniaka | Aktualności | Czerniak | **Kampania "Znamie! Znam je?"** | Dla pacjentów | Dla lekarzy

AkademiaCzerniaka.pl / Kampania "Znamie! Znam je?" / Program do szkół ponadgimnazjalnych / Ulotka

O Kampanii  
Co Polacy wiedzą o czerniaku?  
Program do szkół ponadgimnazjalnych  
» Film edukacyjny dla uczniów  
» Propozycja lekcji edukacyjnej o czerniaku  
» **Ulotka**  
» Plakiat  
Gra interaktywna

**Ulotka**  
Pobierz ulotkę w formacie PDF [271KB]

**Znamie! Znam je! co musisz wiedzieć o czerniaku skóry**

Co to jest czerniak?  
Czerniak to nowotwór skóry, który może być groźny dla życia. Wiele osób nie wie, że czerniak może się pojawić na każdej części ciała, w tym na twarzy i w okolicy oczu. Czerniak może być trudny do zauważenia, dlatego ważne jest regularne badanie skóry przez lekarza i samobadanie skóry w domu.

Zagrożenie zachowaniem się czerniakiem wstręta, jeżeli:  
- nie wykonasz regularnych badań skóry, zwłaszcza w okolicy twarzy  
- nie wykonasz regularnych badań skóry, zwłaszcza w okolicy twarzy  
- nie wykonasz regularnych badań skóry, zwłaszcza w okolicy twarzy

Na co trzeba uważać?  
Pamiętaj! ABC czerniaka  
Czerniak to nowotwór skóry, który może być groźny dla życia. Wiele osób nie wie, że czerniak może się pojawić na każdej części ciała, w tym na twarzy i w okolicy oczu. Czerniak może być trudny do zauważenia, dlatego ważne jest regularne badanie skóry przez lekarza i samobadanie skóry w domu.

# Dziękujemy za uwagę

Kampanię wspierają

