

# TYDZIEŃ ŚWIADOMOŚCI CZERNIAKA

## Złote Zasady Ochrony Skóry



Unikaj słońca między godziną 11:00 a 16:00



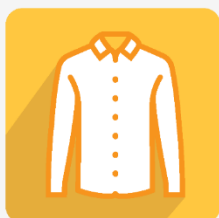
Unikaj korzystania z solarium



Noś kapelusz lub czapkę zakrywającą kark i uszy



Stosuj kremy z filtrem SPF



Wybieraj odzież zakrywającą ramiona



Noś okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV



Regularnie kontroluj znamiona u lekarza specjalisty

SEKCJA  
DERMATOLOGII  
ONKOLOGICZNEJ



Akademia  
czerniaka  
10  
Lat

Polskie Towarzystwo  
Chirurgii Onkologicznej



znamię!  
znam je?

Już od 10 lat głównym celem Tygodnia Świadomości Czerniaka jest budowanie świadomości na temat istoty ochrony skóry przed czerniakiem wśród różnych grup Polaków. W ramach jubileuszowej, X edycji kampanii realizowanej pod hasłem #Czerniak18+, Akademia Czerniaka postanowiła poruszyć wyobraźnię odbiorców. Wraz z tegorocznymi Ambasadorami akcji, znanymi aktorami Katarzyną Płasińską i Arturem Barcisiem, przygotowała film, w którym bohaterowie w niespodziewany sposób przenoszeni są do nieznannej przyszłości, gdzie mogą przekonać się, jakie są konsekwencje niestosowania się do zasad prewencji pierwotnej lub wtórnej, w tym przede wszystkim do ochrony przed słońcem i kontroli znamion u specjalistów.

Zachęcamy do obejrzenia filmu:

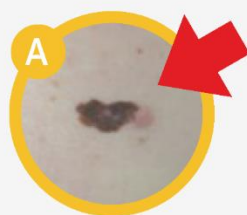
<https://www.youtube.com/watch?v=Aipg-LtoyJQ>

Znajomość cech charakterystycznych czerniaka i regularna obserwacja znamion może pomóc we wcześniejszym wykryciu podejrzanych zmian, a tym samym dać szansę na całkowite wyleczenie.

- A, jak asymetria – znamię wylewające się na jedną stronę;
- B, jak brzegi poszarpane – znamię, którego brzegi nie są gładkie, które nie jest okrągłe/owalne;
- C, jak czerwony, czarny, niejednolity kolor znamienia;
- D, jak duży rozmiar – znamię o wielkości powyżej 6 mm;
- E, jak ewolucja – znamię, które zmieniło się w krótkim czasie, powiększa się, unosi nad powierzchnię skóry, swędzi, pęka, piecze, wokół którego powstało kilka nowych znamion.

# Poznaj ABCDE czerniaka

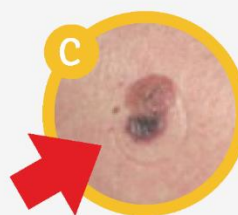
Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu



**A**  
asymetria,  
np. znamię  
wylewające  
się ja 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