

## „Znamię! Znam je?”

We wrześniu uczniowie naszej szkoły rozpoczęli realizację programu profilaktyki nowotworowej. Pierwszym podjętym tematem był rak skóry- czerniak.

Wystartowaliśmy od omówienia zagrożeń płynących z niekorzystnego wpływu promieni UV na skórę człowieka oraz związku UVA i UVB z pojawieniem się czerniaka. Podczas zajęć profilaktycznych (biologia, wychowanie fizyczne) prowadzący podkreślali rolę zastosowania środków ochrony skóry i oczu przed nadmiarem promieniowania, zachęcali do samoobserwacji własnego ciała, udzielali wskazówek do wstępnego klasyfikowania zmian pojawiających się na powierzchni skóry, wg prostego akronimu ABCDE.

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

B – brzegi poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia

C – czerwony lub czarny i niejednolity kolor

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

E – ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu

Czerniak jest najbardziej złośliwym ze wszystkich nowotworów skóry. Od wielu lat liczba zachorowań dynamicznie rośnie- w ostatnim trzydziestoleciu zapadalność w Polsce zwiększyła się o niemalże 300% a śmiertelność jest niestety nadal wysoka- ok. 80%.

Znajomość objawów czerniaka pozwala zachować czujność onkologiczną i wykryć chorobę we wczesnym stadium zaawansowania.

ZOBACZ:

Czerniak – objawy i diagnostyka nowotworu skóry

<https://www.zwrotnikraka.pl/czerniak-objawy-raka-skory/>

<https://youtu.be/cq2BQA43HaQ>

Filtry- jak zabezpieczać się przed promieniowaniem UV

<https://youtu.be/htdKGZimXP4>