

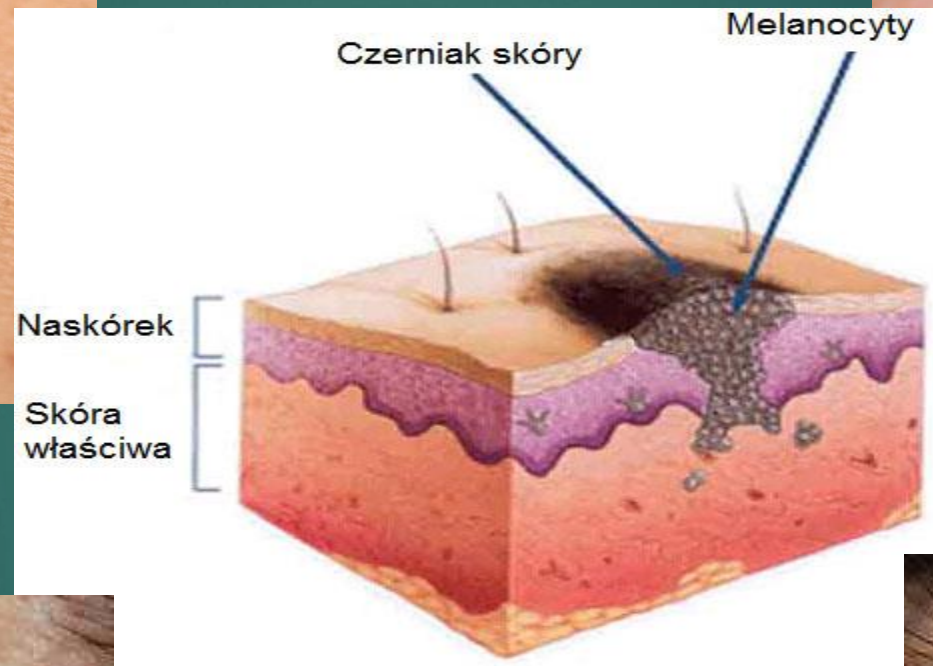


*Co to jest czerniak?
Czy słońce szkodzi?*

Co to jest czerniak?

- ▶ Czerniak to nowotwór złośliwy skóry. Wywodzi się z melanocytów – komórek wytwarzających barwnik zwany melaniną. Melanina sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym, czyli np. w kontakcie z promieniowaniem słonecznych czy promieniowaniem stosowanym w solarium. Czerniaki najczęściej pojawiają się na skórze, ale mogą wystąpić także w obrębie ust, nosa czy gałki ocznej.

Jak wygląda czerniak?

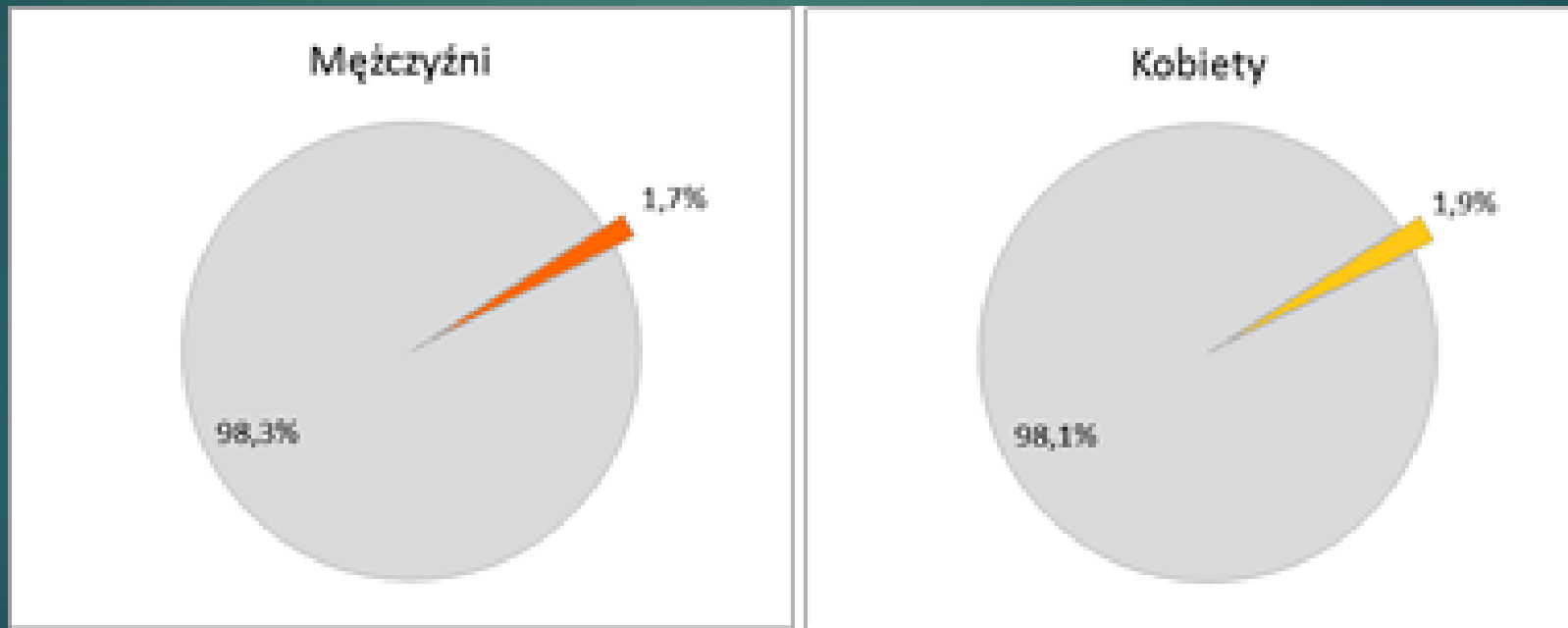


Przyczyny czerniaka?

- ▶ Czerniak przyczyny może mieć różne. Wymienia się czynniki genetyczne oraz czynniki środowiskowe. Szacuje się, że aż 10% przypadków zachorowań dotyczy osób obciążonych genetycznie. Duże znaczenie mają również czynniki środowiskowe, wśród których wyróżnia się przede wszystkim intensywne korzystanie z kąpieli słonecznych oraz związane z nimi poparzenia skóry. W grupie ryzyka rozwoju tej choroby są praktycznie wszyscy, codziennie narażeni jesteśmy na promieniowanie słoneczne, które jest bardzo istotnym czynnikiem rozwoju czerniaka.

Śmierć na czerniaka w Polsce.

- ▶ Czerniak skóry stanowi u mężczyzn około 1,7% zachorowań, u kobiet 1,9% zachorowań.



Czy słońce szkodzi czerniakowi?

- ▶ Nadmierne przebywanie na słońcu może być bardzo szkodliwe dla skóry. Szacuje się, że nawet 90 proc. czerniaków może być wywoływanych przez promieniowanie UV. Obejmuje to promieniowanie pochodzące ze słońca i ze sztucznych źródeł (solarium).

Jak się nie opalać gdy ma się czerniaka?

- ▶ Nie opalajmy się w godzinach największej intensywności promieniowania słonecznego, tj. od godziny 11 do 15. Nie wystarczą wtedy kremy z filtrem, ryzyko oparzenia jest o tej porze najwyższe. Unikajmy słońca w tych godzinach, pomimo stosowania filtrów UV!
- ▶ Koniecznie należy chronić skórę głowy, uszy oraz oczy kapelusz z rondem i okulary są absolutnie niezbędne. Warto pamiętać, iż dziś nie mamy skutecznych leków na czerniaka oka.
- ▶ Nigdy nie zasypiamy w trakcie opalania, ryzyko poparzenia słonecznego jest wtedy stu procentowe! Zamiast leżenia w bezruchu, zawsze wybierajmy ruch na świeżym powietrzu.



Natomiast...

Jak się opalać gdy ma się czerniaka?

- ▶ Starajmy się dłuższy pobyt na słońcu tak zaplanować i przeprowadzić, aby po powrocie nasza skóra także była wypoczęta i nie narażona na niepożądane zmiany. Przyzwyczajajmy ją do intensywnego nasłonecznienia stopniowo. Zaczniemy od kwadransa, potem możemy ten czas przedłużać. Pamiętajmy zawsze o nakryciu głowy i okularach przeciwsłonecznych z filtrem UV. Stosujmy kremy do opalania. Im wyższa cyfra na kremie z filtrem UV, tym skuteczniej chroni przed oparzeniem. Ważne jest przy ich stosowaniu, że działają jedynie określony czas, należy po paru godzinach lub po wyjściu z wody ponowić smarowanie wszystkich części ciała wystawionych na promieniowanie słoneczne. Co istotne, nieustanne przebywanie na słońcu, mimo stosowanie kremów, nie chroni całkowicie skóry.



Dziękujemy za uwagę!

Autorzy: Piotr Dąbrowski i Maks Płonka

Źródła: www.akademiaczerniaka.pl
www.medistore.com.pl