

Projekt pn. „Wspólnie przeciwko czerniakowi! Program edukacyjno-profilaktyczny dla mieszkańców województwa łódzkiego” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020

Jak chronić skórę przed czerniakiem przez cały rok?

lek. Małgorzata Dominiak, specjalista dermatologii i wenerologii

Czerniak jest nowotworem złośliwym. Zwykle pojawia się na skórze. Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV w tym ekspozycja słoneczna i opalanie się w solariach zwiększają ryzyko jego wystąpienia.

Skóra jest największym organem naszego ciała. U dorosłych jej powierzchnię szacuje się na 1,5-2 m². Ochronia narządy wewnętrzne oraz spełnia wiele innych ważnych dla funkcjonowania organizmu zadań - między innymi bierze udział w produkcji witaminy D, utrzymaniu równowagi wodno-elektrolitowej czy odbiera bodźce ze środowiska zewnętrznego. Skóra jest narażona na czynniki środowiskowe takie jak promieniowanie słoneczne, ciepło, zimno.

Promieniowanie słoneczne może spowodować oparzenia skóry objawiające się jej zaczerwienieniem, obrzękiem czy pęcherzami. Oparzenia powodują ból a także prowadzą do efektów oddalonych w czasie: przyspieszonego starzenia skóry i zwiększenia ryzyka wystąpienia w przyszłości czerniaka.

Jak częste w Polsce są nowotwory skóry? Rocznie liczba zachorowań to około 17 000, w tym liczba zachorowań na czerniaka to około 3500 rocznie.

Najbardziej narażone na szkodliwe działanie promieni słonecznych są osoby spędzające dużo czasu na świeżym powietrzu, na przykład wykonujące zawód rolnika, leśnika, czy pracujące w branży budowlanej. Hobby takie jak żeglarstwo, jazda na rowerze, prace ogrodowe również wiążą się ze zwiększoną ekspozycją słoneczną. Powinno się pamiętać, że promienie słoneczne docierają do naszej skóry także przez szyby okienne i w pochmurne dni.

Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego aby skutecznie chronić skórę przed promieniowaniem UV należy:

- ograniczać przebywanie na słońcu, szczególnie pomiędzy godziną 10 a 14;
- zakładać odpowiednie ubranie: kapelusz, czapka z daszkiem, bluzki lub koszule z długimi rękawami, długie spodnie, okulary przeciwsłoneczne;
- stosować codziennie kremy z filtrami UVA/UVB z SPF wynoszącym co najmniej 15;
- podczas dłuższego przebywania w warunkach plenerowych stosować wodoodporne, nowoczesne preparaty ochronne UVA/UVB z SPF co najmniej 30;
- nakładać ok. 30 ml preparatu ochronnego na całe ciało przed wyjściem na zewnątrz;
- powtarzać aplikację kremu co 2 godziny i zawsze bezpośrednio po kąpiel lub po spoceniu.

Projekt pn. „Wspólnie przeciwko czerniakowi! Program edukacyjno-profilaktyczny dla mieszkańców województwa łódzkiego” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020

Na badanie profilaktyczne skóry należy zgłaszać się regularnie. Zwłaszcza osoby z licznymi znamionami powinny systematycznie poddawać się badaniom. Jeśli któreś ze znamion budzi niepokój nie wolno zwlekać. Powinno się skonsultować z dermatologiem lub chirurgiem-onkologiem. Zwłaszcza pojawienie się nowego znamienia o nieregularnym kształcie lub zmiany w obrębie już istniejącego “pieprzyka” powinny skłonić do wizyty u lekarza.

Poradnia ORTMED Sp. z o.o. w Łodzi zaprasza do udziału w projekcie „Wspólnie przeciwko czerniakowi! Program edukacyjno-profilaktyczny dla mieszkańców województwa łódzkiego”, współfinansowanym ze środków Unii Europejskiej.

PORADNIA ORTMED SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ
ul. Wodnika 7; 91-498 Łódź
Telefon: 42 658 29 39

Stworzenie artykułu oraz jego publikacja jest współfinansowana ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020.



**CHROŃ
BADAJ
ZAPOBIEGAJ**



„Wspólnie przeciwko czerniakowi!
Program edukacyjno-profilaktyczny dla mieszkań-
ców województwa łódzkiego”

Program profilaktyki nowotworów skóry ze szczególnym
uwzględnieniem czerniaka złośliwego dla mieszkań-
ców województwa łódzkiego

