

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

Dlaczego warto chronić skórę przed słońcem?

lek. Małgorzata Dominiak, specjalista dermatologii i wenerologii

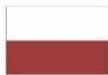
Zapobieganie rakowi skóry poprzez stosowanie ochrony przeciwsłonecznej jest tematem wielu kampanii informacyjnych. Specjaliści przypominają, że w ostatnim 15-leciu doszło do podwojenia liczby raków skóry innych niż czerniak a główną przyczyną tego zjawiska była nadmierna ekspozycja ludności na działanie promieni słonecznych. Należy pamiętać, że nie tylko opalanie się podczas letniego wypoczynku zwiększa ryzyko zachorowania, ale samo przebywanie na otwartej przestrzeni na przykład w ogrodzie lub w polu.

Raki skóry to najczęściej występujące nowotwory złośliwe u ludzi o białym kolorze skóry. Do najczęstszych należą rak podstawnokomórkowy oraz rak kolczystokomórkowy. Przyczyną ich powstania jest nieprawidłowe, nadmierne namnażanie się komórek naskórka. W ponad 90% przypadków ich wystąpienie jest bezpośrednim skutkiem działania promieniowania ultrafioletowego (UV). Źródłami promieniowania UV są słońce oraz solaria. Niestety wciąż wiele osób nie zdaje sobie sprawy ze szkodliwości ekspozycji na te źródła promieniowania.

Do wystąpienia raka skóry dochodzi przede wszystkim dorosłych, zwłaszcza po 50-60 roku życia, ale jego wcześniejsze wystąpienie również jest możliwe. W Polsce liczba zachorowań jest szacowana na około 40-50 tysięcy rocznie. Najwięcej zachorowań notuje się wśród ludzi pracujących zawodowo na otwartej przestrzeni. Są to między innymi rolnicy, sadownicy, ogrodnicy, rybacy i pracownicy budowlani. Również spędzanie czasu wolnego na świeżym powietrzu jak w przypadku działkowców lub osób uprawiających niektóre typy sportu wiąże się z większym ryzykiem zachorowania na nowotwór skóry. Aby temu przeciwdziałać należy chronić skórę przed słońcem. Szczególnej ochrony wymagają osoby o jasnej skórze, łatwo ulegającej oparzeniom.

Jak chronić skórę przed słońcem? Podstawowe zasady fotoprotekcji według Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego to:

- ograniczanie przebywania na otwartej przestrzeni, szczególnie pomiędzy godziną 10 a 14;
- noszenie kapelusza, czapki z daszkiem, bluzki lub koszuli z długimi rękawami, długich spodni, okularów przeciwsłonecznych;
- codziennie stosowanie kremó z filtrami UVA/UVB z SPF wynoszącym co najmniej 15;



Rzeczpospolita
Polska



województwo
łódzkie

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



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

- podczas dłuższego przebywania w warunkach plenerowych stosowanie wodoodpornych preparatów ochronnych UVA/UVB z SPF co najmniej 30;
- powtarzanie aplikacji kremu co 2 godziny i zawsze bezpośrednio po kąpieli lub po spoceniu.

Ważnym elementem profilaktyki raka jest także samoobserwacja, która polega na sprawdzeniu skóry pod kątem wystąpienia nowych zmian oraz obserwacji wcześniejszych. Samoobserwacja powinna odbywać się przynajmniej raz w miesiącu, ponieważ im wcześniej wykryjemy nowotwór tym większe będą szanse na skuteczne wyleczenie.

W ramach profilaktyki należy zauważone nieprawidłowości i niepokojące cechy zgłaszać lekarzowi. Specjalista dermatolog lub chirurg onkolog w pierwszym etapie rozpoznania wykonuje badanie dermoskopowe a następnie pobiera się wycinek (tzw. biopsja), który przechodzi badanie histopatologiczne. W większości przypadków leczenie polega na usunięciu chirurgicznym zmiany z marginesem zdrowych tkanek. Wczesne wykrycie raka skóry, kiedy jego rozmiar jest niewielki, ułatwia zabieg usunięcia chirurgicznego. Zabieg ten może być niemożliwy w przypadku zaawansowanej choroby lub ze względu na lokalizację nowotworu. Wtedy podejmuje się próby zastosowania innych metod leczenia.

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.

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



**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

Fundusze Europejskie Program Regionalny

Rzeczpospolita Polska

województwo łódzkie

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny