



# Program Profilaktyki raka skóry dla mieszkańców województwa lubelskiego na lata 2018-2021

(kontynuacja programu realizowanego w latach 2014-2017)



## BEZPŁATNE BADANIE ZNAMION\*

\* dotyczy osób pełnoletnich

W Polsce co roku na raka skóry zapada ponad 10 tys., na czerniaka ponad 2 tys. osób, a liczba nowych zachorowań co roku się zwiększa! Rak skóry jest jednym z najczęściej występujących nowotworów na świecie, ale zarazem z racji jego lokalizacji, jest łatwy do zauważenia i ma najwyższy procent wykrywalności i wyleczalności. Nowotwory złośliwe skóry można podzielić na dwie grupy: 1. **nieczerniakowe raki skóry** – głównie rak podstawnokomórkowy i rak płaskonabłonkowy 2. **czerniaki złośliwe**. Rak skóry odpowiednio wcześniej wykryty i prawidłowo leczony nie stanowi zagrożenia dla życia i rokuje prawie 100% wyleczalnością. Bardzo ważne jest jednak wczesne zdiagnozowanie raka skóry, szczególnie czerniaka, gdyż jest on najgroźniejszym z wymienionych.

### Jakie miejsca obejrzeć?

Obejrzyj całe ciało – wszystkie widoczne partie, takie jak ręce, nogi – uda oraz brzuch.



W lustrze obejrzyj twarz, szyję, uszy, skórę pod pachami i łokcie.



Odgarnij lub zwiąż włosy, żeby nie zasłaniać sobie widoku. Zwróć uwagę na kark, skórę głowy, miejsca za uszami, plecy.



Obejrzyj także miejsca, których nie widzisz „gołym okiem”, (możesz posłużyć się w tym celu lusterkiem albo poprosić o obejrzenie skóry kogoś innego).



Zobacz także: podeszwy stóp, miejsca między palcami, zgięcia pod kolanami.



Nie zapomnij o: skórze między fałdami, pod pośladkami i pod piersiami.

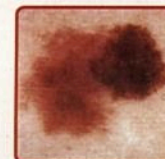
### Osoby o podwyższonym ryzyku zachorowania

- jasna karnacja, rude lub blond włosy, niebieskie oczy, liczne piegry,
- duża ilość znamion barwnikowych,
- przebyte oparzenia słoneczne, szczególnie w dzieciństwie,
- niska tolerancja słońca, słaba zdolność do opalania,
- w rodzinie występowały przypadki raka skóry,
- korzystanie z solarium,
- w związku z wykonywaną pracą narażenie na działanie promieniowania (w tym słonecznego), arsenu, węglowodorów aromatycznych, herbicydów, pestycydów, pyłu węglowego lub pochodnych ropy naftowej,
- stałe drażnienie mechaniczne skóry, szczególnie w okolicy znamion,
- zmiany zanikowe skóry, czy przewlekłe stany zapalne skóry – owrzodzenia, przetoki, blizny,
- ryzyko zachorowania wzrasta z wiekiem.

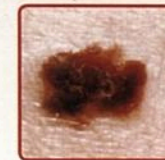
### Profilaktyka raka skóry

- Unikaj słońca w godzinach 11.00 – 16.00.
- Opalaj się bezpiecznie – stosuj filtry UV, noś czapki i okulary przeciwsłoneczne, stopniowo dawkuj słońce, nie dopuszczaj do oparzeń.
- Nie opalaj się w solarium.
- Raz w miesiącu, najlepiej w świetle dziennym, oglądaj swoją skórę – szczególną uwagę zwróć na znamiona, czy nie zmieniają się, nie krwawią, nie swędzą oraz czy nie pojawiły się nowe.

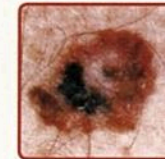
### ABCDE raka skóry



**A – ASYMETRIA**  
np. znamię „wylewające” się w jedną stronę



**B – BRZEGI**  
poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia



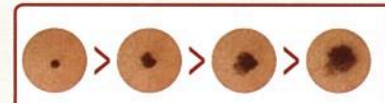
**C – CZERWONY, CZARNY**  
niejednolity kolor



**D – DUŻY ROZMIAR**  
wielkość zmiany powyżej 6 mm (większe niż średnica gumki od ołówka)



**E – ROZWIJAJĄCA SIĘ**  
zmiana pod względem wielkości, kształtu i koloru.



### Jeśli zauważysz, że znamię:

- zmienia kształt lub kolor,
- krwawi, swędzi lub piecze,
- nie goi się powyżej 2 tygodni,
- jest czarne, ciemne lub różnokolorowe,
- jest asymetryczne, ma postrzępione brzegi,
- jest większe niż 6 mm,

**NIE ZWLEKAJ, ZGŁOŚ SIĘ NA BEZPŁATNY PROGRAM**

### Program profilaktyki raka skóry dla mieszkańców województwa lubelskiego

Badanie dermatologiczne z dermatoskopią – jest to badanie powierzchni skóry umożliwiające obserwację w powiększeniu i ocenę struktur barwnikowych na poziomie naskórka i górnych warstw skóry właściwej. Daje więc możliwość nie tylko powiększenia zmiany, ale także częściowego zajrzenia w głąb skóry. Jest to badanie szybkie, bezbolesne, nieinwazyjne, nie trzeba być do niego specjalnie przygotowanym. Po zbadaniu zmiany lekarz zadecyduje, o ile będzie takie wskazanie, o dalszym postępowaniu – w miarę potrzeb skieruje do chirurga, onkologa, na pogłębioną diagnostykę lub do obserwacji.

Gdzie zgłosić się na bezpłatny program?

Wymagana jest wcześniejsza rejestracja telefoniczna:

**POWIATOWE CENTRUM ZDROWIA**  
W OPOLU LUBELSKIM sp. z o.o.

Przychodnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej,  
ul. Szpitalna 9, 24-300 Opole Lubelskie

tel.: 600 416 557