

Tydzień świadomości Czerniaka

Już od 10 lat głównym celem Tygodnia Świadomości Czerniaka jest budowanie świadomości na temat istoty ochrony skóry przed czerniakiem wśród różnych grup Polaków. W ramach jubileuszowej, X edycji kampanii realizowanej pod hasłem #Czerniak18+, Akademia Czerniaka postanowiła poruszyć wyobraźnię odbiorców. Wraz z tegorocznymi Ambasadorami akcji, znanymi aktorami Katarzyną Ptaśką i Arturem Barcisiem, przygotowała film, w którym bohaterowie w niespodziewany sposób przenoszeni są do nieznannej przyszłości, gdzie mogą przekonać się, jakie są konsekwencje niestosowania się do zasad prewencji pierwotnej lub wtórnej, w tym przede wszystkim do ochrony przed słońcem i kontroli znamion u specjalistów.

<https://www.youtube.com/watch?v=Aipg-LtoyJQ>

Złote Zasady Ochrony Skóry



- Unikaj słońca między godziną 11:00 a 16:00
- Unikaj korzystania z solarium
- Noś kapelusz lub czapkę zakrywające kark i uszy
- Stosuj kremy z filtrem SPF
- Wybieraj odzież zakrywającą ramiona
- Noś okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV
- Regularnie kontroluj znamiona u lekarza specjalisty

SEKCJA DERMATOLOGII ONKOLOGICZNEJ

Akademia Czerniaka 10 lat

Polskie Towarzystwo Chirurgii Onkologicznej

znamię! znam je?

Znajomość cech charakterystycznych czerniaka i regularna obserwacja znamion może pomóc we wcześniejszym wykryciu podejrzanych zmian, a tym samym dać szansę na całkowite wyleczenie.

- **A**, jak asymetria – znamię wylewające się na jedną stronę;
- **B**, jak brzegi poszarpane – znamię, którego brzegi nie są gładkie, które nie jest okrągłe/owalne;
- **C**, jak czerwony, czarny, niejednorodny kolor znamienia;
- **D**, jak duży rozmiar – znamię o wielkości powyżej 6 mm;
- **E**, jak ewolucja – znamię, które zmieniło się w krótkim czasie, powiększa się, unosi nad powierzchnię skóry, swędzi, pęka, piecze, wokół którego powstało kilka nowych znamion.

Poznaj ABCDE czerniaka
Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu

A asymetria, np. znamię wylewające się ja jedną stronę

B brzegi, poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia

C czerwony, czarny, niejednorodny kolor

D duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 6mm

E ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu

SEKCJA DERMATOLOGII ONKOLOGICZNEJ

Akademia Czerniaka 10 lat

Polskie Towarzystwo Chirurgii Onkologicznej

znamie! znam je?

#Czerniak18+
@sknonkoma

@znamieznamje