STOP CZERNIAKOWI II

BEZPŁATNE

BADANIA ZNAMION

POD KĄTEM CZERNIAKA DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU OSTROWSKIEGO



DLACZEGO WARTO

Czerniak **wykryty wcześnie daje większe szanse na skuteczne leczenie.** Nie odkładaj badania! Sprawdź znamiona i zadbaj o swoją skórę.

NA CZYM POLEGA BADANIE

Wideodermatoskopia to **bezbolesne badanie skóry,** które pozwala lekarzowi obejrzeć znamiona w dużym powiększeniu i ocenić ich strukturę.

Czerniak nie czeka.
Ty też nie zwlekaj!

Zadzwoń i zapisz się na bezpłatne badanie.

+48 800 805 100

Rejestracja czynna od **poniedziałku** do **piątku** w godz. **8:00 - 18:00. Zapisy od 5 listopada 2026 r.**

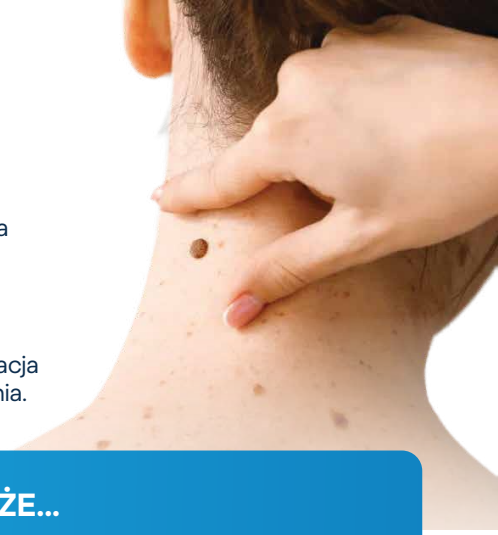
BADANIA PRZEZNACZONE SĄ DLA WSZYSTKICH MIESZKAŃCÓW POWIATU OSTROWSKIEGO **POWYŻEJ 50. R.Ż.**
NA BADANIA OBOWIĄZUJĄ ZAPISY. LICZBA MIEJSC OGRANICZONA. OBOWIĄZUJE KOLEJNOŚĆ ZGŁOSZEŃ.

Powiat Ostrowski

Program polityki zdrowotnej pn. "STOP czerniakowi II" finansowany jest z budżetu Powiatu Ostrowskiego.

COGITO MED

CZYM JEST CZERNIAK



Czerniak to złośliwy nowotwór skóry wywodzący się z melanocytów.

Może rozwinąć się w obrębie istniejącego znamienia lub pojawić się na wcześniej niezmienionej skórze.

Dlatego warto obserwować całą skórę, a nie tylko znamiona.

Wczesne zauważenie niepokojącej zmiany i konsultacja z lekarzem mają duże znaczenie dla dalszego leczenia.

CZY WIESZ, ŻE...

NIE KAŻDY CZERNIAK WYGLĄDA TAK SAMO

Najczęściej czerniak kojarzy się z ciemnym, nieregularnym znamieniem. Jednak podejrzane zmiany mogą mieć również inne kolory – m.in. brązowy, czarny, czerwony, różowy, niebieskawy, kolor zbliżony do skóry. **Dlatego nie należy oceniać zmiany wyłącznie na podstawie jej koloru.**

KTO JEST NAJBARDZIEJ NARAŻONY

Ryzyko zachorowania mogą zwiększać m.in.:

- częsta i intensywna ekspozycja na promieniowanie UV
- duża liczba znamion
- oparzenia słoneczne, szczególnie przebyte w dzieciństwie
- występowanie czerniaka lub innych nowotworów skóry w rodzinie
- korzystanie z solarium
- jasna karnacja, jasne oczy i włosy

WAŻNE! Czerniak może wystąpić również u osoby, która nie należy do żadnej z wymienionych grup.

SŁOŃCE LUBIMY. NADMIARU UV – NIE.

Promieniowanie ultrafioletowe UV jest jednym z najważniejszych środowiskowych czynników zwiększających ryzyko nowotworów skóry.

Źródłem UV jest zarówno słońce, jak i sztuczne źródła promieniowania – np. solarium.

15 MIN

Tyle może wystarczyć, by niezabezpieczona skóra została uszkodzona przez promieniowanie UV.



5 ZASAD OCHRONY

1. SZUKAJ CIENIA
Ograniczaj bezpośrednią ekspozycję na intensywne słońce, **szczególnie wtedy, gdy promieniowanie UV jest wysokie.**

2. ZAKRYWAJ SKÓRĘ
Pomocną barierę przed promieniowaniem UV stanowią: odzież, nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne.

3. STOSUJ KREM Z FILTREM
Wybieraj preparaty zapewniające ochronę przed **UVA i UVB.** Na odsłonięte miejsca nakładaj odpowiednią ilość preparatu przeciwsłonecznego. **Ponawiaj aplikację zgodnie z zaleceniami producenta.**

4. ZREZYGNUJ Z SOLARIUM
Korzystanie z urządzeń do opalania zwiększa ryzyko nowotworów skóry.

5. KREM Z FILTREM NIE JEST „PRZEPUSTKĄ”
Nie powinien być sposobem na celowe wydłużanie czasu spędzanego na słońcu.

UV NIE MUSISZ CZUĆ, ŻEBY DZIAŁAŁO

Promieniowanie UV jest niewidoczne i niewyczuwalne. Brak uczucia gorąca nie oznacza więc, że skóra nie jest narażona na jego działanie.

POZNAJ REGUŁĘ ABCDE



Podczas samokontroli skóry pomocna jest reguła ABCDE.

To prosty sposób na zwrócenie uwagi na cechy zmiany skórnej, które mogą wymagać konsultacji lekarskiej.

A ASYMETRIA	Jedna połowa zmiany różni się od drugiej.
B BRZEGI	Brzegi są: nieregularne, nierówne, postrzępione, niewyraźne.
C KOLOR	Zmiana ma niejednolity kolor lub występuje w niej kilka różnych odcieni, np.: brązowy, czarny, czerwony, biały, niebieskawy.
D ŚREDNICA	Zmiana ma średnicę większą niż około 6 mm. **ALE! Czerniak może być również mniejszy niż 6 mm.**
E EWOLUCJA	Zmiana: rośnie, zmienia kształt, zmienia kolor lub swoją powierzchnię, zaczyna swędzieć, krwawi, zaczyna wyraźnie różnić się w wyglądzie.



WIDEODERMATOSKOPIA

Wideodermatoskopia to **metoda pozwalająca lekarzowi obejrzeć zmianę skórną w dużym powiększeniu przy użyciu specjalnej kamery i odpowiedniego oświetlenia.** Badanie jest nieinwazyjne, a obraz znamienia może zostać zapisany cyfrowo, co ułatwia dokładną ocenę jego struktury i późniejsze porównywanie zmian w czasie.

NIE ZWLEKAJ!

Zadzwoń
i zapisz się już dziś.

+48 800 805 100

Powiat Ostrowski

Program polityki zdrowotnej pn. "STOP czerniakowi II" finansowany jest z budżetu Powiatu Ostrowskiego.

COGITO MED