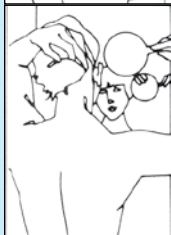


Jakie miejsca obejrzeć?

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.

źródło: THE AMERICAN ACADEMY OF DERMATOLOGY

Program profilaktyki raka skóry dla mieszkańców województwa lubelskiego

Badanie dermatologiczne – z oceną dermatoskopową znamion.

Badanie dermatoskopowe – 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 zdecyduje, 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?



Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy
Centrum Profilaktyczno
– Lecznicze w Lublinie
ul. Nałęczowska 27
20 – 701 Lublin
Poradnia Dermatologiczna – parter, pok. 5.

Wymagana wcześniejsza rejestracja telefoniczna:

tel. 81 533 00 34 wew. 204
w godz. 7.00 – 14.30



ROK ZAŁ. 1964

Program profilaktyki raka skóry dla mieszkańców województwa lubelskiego na lata 2014-2017



Wojewódzki Ośrodek
Medycyny Pracy
Centrum
Profilaktyczno-Lecznicze
w Lublinie

ul. Nałęczowska 27
20—701 Lublin


Nowotwory złośliwe skóry

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 wcześnie 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


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

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.

Osoby o podwyższonym ryzyku zachorowania

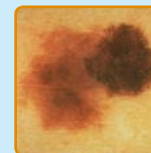
- jasna karnacja, rude lub blond włosy, niebieskie oczy, liczne piegry,
- duża ilość znamion barwnikowych,
- przebyte oparzenia słoneczne, szczególnie w dzieciństwie,
- niska tolerancja słońca, słaba zdolność do opalania,
- w rodzinie występowały przypadki raka skóry,
- korzystanie z solarium,
- w związku 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.

JEŚLI ZAUWAZYSZ, ŻE ZNAMIĘ:

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

NIE ZWLEKAJ, ZGŁOŚ SIĘ NA BEZPŁATNY PROGRAM

ABCDE raka skóry



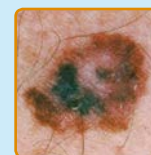
A – ASYMETRIA

np. znamię „wylewające” się w jedną stronę



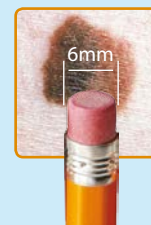
B – BRZEGI

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.



Źródło: THE AMERICAN ACADEMY OF DERMATOLOGY