



### ABCDE CZERNIAKA

CZERNIAKI MAJĄ WIELE CECH CHARAKTERYSTYCZNYCH, KTÓRE UŁATWIAJĄ ICH ROZPOZNANIE. POMAGA W TYM W TYM PROSIE **ABCDE**

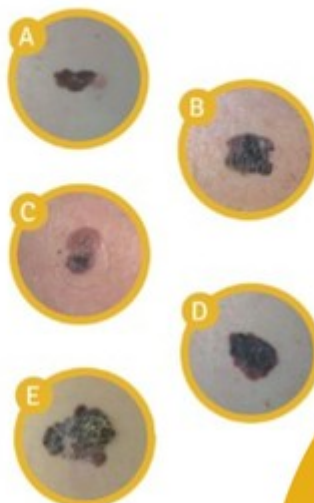
**A** - ASYMETRIA NP. ZNAMIE „WYLEWAJĄCE” SIĘ NA JEDNĄ STRONĘ

**B** - BRZEGI POSZARPANE, NIERÓWNOMIERNE, POSIADAJĄCE ZGRUBIENIA

**C** - CZERWONY, CZARNY, NIEJEDNOLITY KOLOR

**D** - DUŻY ROZMIAR, WIELKOŚĆ ZMIANY POWYŻEJ 6MM

**E** - EWOLUCJA, CZYLI POSTĘPUJĄCE ZMIANY ZACHODZĄCE W ZNAMIENIU



### Kategoria

- Zdrowie

### Co to jest czerniak?

Czerniak jest nowotworem złośliwym skóry. Wywodzi się z melanocytów – komórek pigmentowych, wytwarzających barwnik zwany melaniną, który sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym (promieniowaniem UV).

Czerniaki najczęściej pojawiają się na skórze, ale także w obrębie ust, nosa oraz gałki ocznej. Czerniak charakteryzuje się bardzo agresywnym wzrostem oraz wczesnymi i licznymi przerzutami, które są trudne w leczeniu farmakologicznym. To oznacza, że czerniak szybko przechodzi z choroby miejscowej (rozwijającej się w jednym miejscu na skórze) w postać rozsianą tzw. uogólnioną.

### Występowanie czerniaka w Polsce

W Polsce co roku odnotowuje się około 50 000 przypadków nowych zachorowań na nowotwory skóry, w tym 3000 zachorowań na czerniaki.

- Czerniak jest najbardziej agresywnym nowotworem skóry i jednym z najbardziej

agresywnych nowotworów w ogóle.

- Czerniak stanowi tylko 6% wszystkich nowotworów skóry.
- Czas przeżycia pacjenta chorego na zaawansowanego czerniaka z przerzutami wynosi ponad 12 miesięcy.
- Liczba zachorowań na czerniaka w Polsce podwaja się co 10 lat.
- Najczęściej na czerniaki chorują mężczyźni w wieku ok. 50 lat – jest to wynik wieloletniej niewłaściwej ekspozycji na słońce.
- Czerniak jest jednym z najczęstszych nowotworów występujących wśród nastolatków, którzy często korzystali z solarium, nie stosują filtrów słonecznych i przebywają na słońcu w godzinach najwyższego promieniowania.

### **Kto jest w grupie ryzyka zachorowania na czerniaka**

Około 25% Polaków ma jasną lub bardzo jasną karnację, która łatwo ulega poparzeniom słonecznym – to osoby, które właściwie w ogóle nie powinny korzystać z kąpeli słonecznych.

Dodatkowo ok. 40% Polaków ma jasną karnację, która, mimo iż jest bardziej odporna na promieniowanie słoneczne, nadal jest fenotypem skóry, który mieści nasz naród w grupie o wysokim stopniu ryzyka zachorowania na czerniaka.

Osoby najbardziej narażone na rozwój czerniaka to osoby:

- o jasnych i rudych włosach,
- jasnych oczach,
- jasnej lub bardzo jasnej cerze,
- z piegami i/lub znamionami,
- które łatwo ulegają poparzeniom słonecznym,
- słabo tolerują słońce,
- opalają się z dużym trudem lub w ogóle,
- u których w rodzinie występował czerniak.

Osoby te bezwzględnie powinny unikać słońca oraz całkowicie zrezygnować z solarium.

Grupą szczególnie narażoną na poparzenia słoneczne są dzieci. Ich skóra nie jest jeszcze dojrzała i nie potrafi obronić się przed silnym promieniowaniem słonecznym. Poparzenia słoneczne wśród dzieci, które niestety nie są rzadkie, podnoszą dwukrotnie ryzyko zachorowania na czerniaka w przyszłości.

### **Samobadanie skóry**

Kluczem wczesnego rozpoznania czerniaka jest dobra znajomość własnego ciała i skóry. Samoocena skóry powinna być wykonywana raz w miesiącu zarówno przez osoby starsze jak i młodzież. Sprawdzamy, czy znamiona się nie zmieniają lub czy pojawiły się nowe. W przypadku zmian udajemy się do dermatologa lub chirurga-onkologa.

### **Warto znać cechy czerniaka określane za pomocą kryteriów ABCDE:**

A. Asymetria np. znamię „wylewające” się na jedną stronę,

- B. Brzegi poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia,
- C. Czerwony lub czarny i niejednolity kolor
- D. Duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 0,5 cm,
- E. Ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu.

Wszystkie znamiona, narośla, pieprzyki, które mają te cechy powinny zostać zbadane przez lekarza dermatologa lub chirurga - onkologa i w razie jakichkolwiek wątpliwości wycięte. Swędzenie, krwawienie i pękanie znamienia, jest sygnałem alarmowym do natychmiastowej konsultacji.

Źródło: <https://www.akademiaczerniaka.org/>

---

**Source URL:** <https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/1470-abcd-czerniaka>