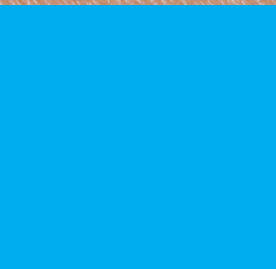


MAKE YOUR
MARK
AGAINST MELANOMA



POZNAJ SWOJE
ZNAMIONA



#mark**against**melanoma


Pierre Fabre

UNITED AGAINST  SKIN CANCERS

PODCZAS MIESIĄCA ŚWIADOMOŚCI CZERNIAKA NIE ZAPOMNIJ...

- ✓ **SPRAWDZIĆ** znajomości faktów na temat czerniaka i innych nowotworów skóry
- ✓ **SPRAWDZIĆ** Twojej skóry pod kątem obecności zmian
- ✓ **UMÓWIĆ SIĘ** na wizytę u dermatologa, bez względu na wiek i kolor skóry

? Czym jest czerniak ?

Czerniak to **typ nowotworu skóry, który rozwija się w komórkach (melanocytach) produkujących melaninę** — pigment nadający skórze barwę.^{1,2}

Powstaje kiedy te komórki nowotworowe rozrastają się w niekontrolowany sposób i wypierają komórki prawidłowe.^{1,2}



Czerniak jest jednym z tych nowotworów, **które najłatwiej zidentyfikować**. Wynika to z faktu, że zwykle pojawia się na odsłoniętych obszarach ciała, takich jak twarz czy szyja.³

Czerniak, choć mniej rozpowszechniony niż inne nowotwory skóry, jest bardziej niebezpieczny, ponieważ prawdopodobieństwo jego szybkiego rozrostu i rozprzestrzenienia się na inne części ciała jest większe, jeśli nie zostanie szybko wykryty i wyleczony.²



Jakiegokolwiek opóźnienie w diagnozie czerniaka wiąże się z dodatkowym ryzykiem przekształcenia się tego nowotworu z uleczalnego na nieuleczalny.⁴

1. AIM at Melanoma. About Melanoma: What is Melanoma? Tekst dostępny pod adresem: <https://www.aimatmelanoma.org/melanoma-101/>. Dostęp w marcu 2022 r.

2. American Cancer Society. What Is Melanoma Skin Cancer? Tekst dostępny pod adresem: <https://www.cancer.org/cancer/melanoma-skin-cancer/about/what-is-melanoma.html>. Dostęp w marcu 2022 r.

3. American Academy of Dermatology Association. Skin cancer: How do I know I have skin cancer? Tekst dostępny pod adresem: <https://www.aad.org/public/diseases/skin-cancer/find/know-how#:~:text=Skin%20cancer%20is%20actually%20one,skin%20cancer%20to%20develop%20there>. Dostęp w marcu 2022 r.

4. Galdi G. i wsp. The Effect of the COVID-19 Lockdown on Melanoma Diagnosis in Italy. Clin Dermatol; 39(5): 911-919, 2021.



Czy wszystkie typy skóry są narażone na rozwój czerniaka?

Czerniak jest odnotowywany częściej w populacjach o jasnej karnacji, co częściowo związane jest ze słabszą ochroną przeciwstłoneczną wynikającą z mniejszej zawartości melaniny w skórze.¹

Czerniak nikogo nie dyskryminuje i może wystąpić u przedstawiciela każdej populacji, niezależnie od koloru skóry.^{1,2} Analizując diagnozy czerniaka w różnych populacjach, w tych o ciemniejszej karnacji nowotwór ten rozwija się rzadziej, ale prawdopodobieństwo zgonu z jego powodu jest w ich przypadku większe, częściowo dlatego, że diagnoza stawiana jest zbyt późno.^{2,3}

SKÓRA BŁADA



Typ I

SKÓRA JASNA



Typ II

SKÓRA
JASNOBRĄZOWA



Typ III

Jaki jest fototyp Twojej skóry?⁴

SKÓRA
ŚREDNIOBRĄZOWA



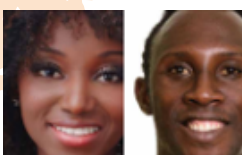
Typ IV

SKÓRA
CIEMNOBRĄZOWA



Typ V

SKÓRA
CIEMNOBRĄZOWA
Z DUŻĄ ZAWARTOŚCIĄ
BARWNIKA I SKÓRA
CZARNA



Typ VI



Czy wiek i płeć ma znaczenie?



Według danych ogólnoświatowych, czerniak częściej występuje u mężczyzn.⁵ Jest też diagnozowany u mężczyzn później niż u kobiet, co ma wpływ na większą śmiertelność w tej grupie.^{6,7}



Chociaż zachorowalność

na czerniaka u osób poniżej 40. roku

życia jest niższa, jest on jednym

z najczęstszych nowotworów

diagnozowanych u nastolatków

i młodych dorosłych.¹



1. Matthews N.H. i wsp. Epidemiology of melanoma. W: Cutaneous melanoma: etiology and therapy. Ward W.H. i Farma J.M., red., 2017.
2. Culp M.B. i wsp. Melanoma Among Non-Hispanic Black Americans. Prev Chronic Dis 2019; 16:180640.
3. Gupta A.K. i wsp. Skin Cancer Concerns in People of Color: Risk Factors and Prevention. Asian Pac J Cancer Prev. 2016; 17(12): 5257-5264.
4. Australian Radiation and Protection and Nuclear Safety Agency. Fitzpatrick skin phototype. Tekst dostępny pod adresem: https://www.rpansa.gov.au/sites/default/files/legacy/pubs/RadiationProtection/FitzpatrickSkinType.pdf?acsf_files_redirect. Dostęp w marcu 2021.

5. American Cancer Society. Key Statistics for Melanoma Skin Cancer. Tekst dostępny pod adresem: <https://www.cancer.org/cancer/melanoma-skin-cancer/about/key-statistics.html>.
6. American Association of Dermatology. Disease and condition: Melanoma strikes men harder. Tekst dostępny pod adresem: <https://www.aad.org/public/diseases/skin-cancer/types/common/melanoma/men-50#:~:text=Men%20are%20more%20likely%20to%20develop%20melanoma>. Dostęp w marcu 2022 r.
7. The Skin Care Network. Skin Cancer in Men. Tekst dostępny pod adresem: <https://www.skincarenetwork.co.uk/skin-cancer-treatment/men/>. Dostęp w marcu 2022 r.

WCZESNE WYKRYCIE MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE, NAUCZ SIĘ JAK BADAĆ SIEBIE I BLISKICH

Zasady ABCDE czerniaka

Zwróć uwagę na nowe zmiany lub zmiany w istniejących znamionach, plamach lub zmiany wykazujące poniższe cechy: ¹

A **Asymetria**
lub nieregularny kształt.



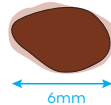
B **Brzegi** poszarpane i nierównomierne.



C **Kolor**, więcej niż jeden kolor
(na przykład niebieski, czarny, brązowy)
lub nierównomierny rozkład kolorów.



D **Średnica** powyżej 6 milimetrów
(np. rozmiar gumki w ołówku),
choć czerniaki mogą czasami być mniejsze.



E **Ewolucja** lub postępujące
zmiany w znamieniu
(np. wielkości, kształtu lub koloru).

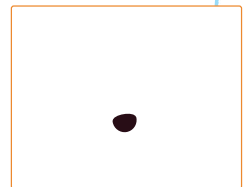
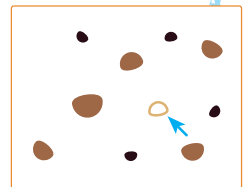
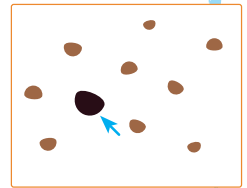


"BRZYDKIE KACZĄTKO"

Znamiona (zmiany) na skórze są uważane za normalne, jeśli są podobne do siebie, podczas gdy zmiany o charakterze czerniaka są nieregularne i określane jako "brzydkie kaczątko".

Te "brzydkie kaczątko" mogą być większe, mniejsze, jaśniejsze lub ciemniejsze w porównaniu z innymi znamionami. Również znamiona, które pojawiają się same, bez otaczających je innych, są uważane za "brzydkie kaczątko".

Dlatego ważne jest, aby stale sprawdzać, czy nie ma nietypowych znamion, które wyglądają inaczej niż te, które masz na skórze.²



Raz w miesiącu sprawdzaj swoją skórę pod kątem wczesnych objawów czerniaka i badaj wszystkie obszary, w tym dłonie i stopy, okolice między palcami u rąk i stóp, skórę głowy, uszy, paznokcie i plecy. Jeśli zauważysz co najmniej jeden z wymienionych powyżej objawów lub jeśli jakaś zmiana na skórze wydaje Ci się niepokojąca, zgłoś się na wizytę do dermatologa.^{3,4}

1. American Academy of Dermatology Association. What to look for: ABCDEs of melanoma. Tekst dostępny pod adresem: <https://www.aad.org/public/diseases/skin-cancer/find/at-risk/abcdees>. Dostęp w marcu 2022 r.

2. The Skin Cancer Foundation. Melanoma Warning Signs and Images - The Skin Cancer Foundation. Tekst dostępny pod adresem <https://www.skincancer.org/skin-cancer-information/melanoma/melanoma-warning-signs-and-images/#uglyduckling>. Dostępny w styczniu 2021.

3. American Cancer Society. Can Melanoma Skin Cancer Be Found Early? Tekst dostępny pod adresem: <https://www.cancer.org/cancer/melanoma-skin-cancer/detection-diagnosis-staging/detection.html#:~:text=Melanoma%20can%20often%20be%20found,that%20anyone%20can%20get%20melanoma>. Dostęp w marcu 2022 r.

4. Mayo Clinic. Melanoma Symptoms. Tekst dostępny pod adresem: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/skin-cancer/symptoms-causes/syc-20377605#:~:text=Overview,squamous%20cell%20carcinoma%20and%20melanoma>. Dostęp w marcu 2022 r.

Czerniak jest poważną chorobą skóry,
ale wcześnie wykryty
może być w pełni uleczalny.

Obserwuj swoją skórę i chroń siebie!

MAKE YOUR
MARK
AGAINST MELANOMA

**Umów się ze swoim dermatologiem już dziś
i zbadaj swoją skórę!**

Dowiedz się jak badać swoją skórę
i wykrywać czerniaka