

OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI CZERNIAKA

Nasza szkoła ponownie bierze udział w Ogólnopolskim Programie Profilaktyki Czerniaka –edycja 2022/2023. Głównym celem programu jest zwiększenie świadomości społecznej na temat czerniaka, czynników ryzyka oraz metod skutecznej profilaktyki. Program jest skierowany do uczniów klas 7 i 8 szkoły podstawowej i uczniów szkoły ponadpodstawowej.

W ramach programu odbędą się zajęcia, po których uczniowie nabędą umiejętności rozpoznania czerniaka, nauczą się regularnego samobadania skóry, a przede wszystkim, poznają czynniki podnoszące ryzyko zachorowania na czerniaka i zastosują zasady ochrony przed czerniakiem, dzięki czemu uchronią się, przed tym groźnym nowotworem.

Program w naszej szkole będzie realizowany przez nauczycieli – Renatę Nicpoń i Elżbietę Wenzel na lekcjach biologii i kółkach biologicznych.

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. Czerniaki najczęściej pojawiają się na skórze, ale także w obrębie ust, nosa oraz gałki ocznej.

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, ale aż 80% chorych na czerniaki umiera z powodu choroby.
- Średni czas przeżycia od momentu diagnozy to 6-8 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 korzystają z solarium, nie stosują filtrów słonecznych i przebywają na słońcu w godzinach najwyższego promieniowania

Osoby najbardziej narażone na rozwój czerniaka to osoby:

- 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.

Jak się ochronić przed czerniakiem - Złote Zasady profilaktyki czerniaka?

1. Nie opalaj się w solarium! – w przypadku młodych ludzi jest to najważniejszy czynnik wywołujący czerniaki.
2. Unikaj przebywania w pełnym słońcu w godzinach 11.00-16.00
3. Ochrona skóry: stosuj filtry UV, noś czapkę i okulary przeciwsłonecznych – latem nawet podczas pochmurnych dni należy stosować ochronę. Pamiętaj ochronie także podczas uprawiania sportu na świeżym powietrzu!
4. Raz w miesiącu oglądaj swoją skórę – sprawdź, czy Twoje znamiona nie zmieniają się lub czy nie pojawiły się nowe.
5. Jeśli zauważysz, że coś podejrzanego dzieje się z Twoim znamieniem, udaj się do dermatologa lub chirurga-onkologa.
6. Przynajmniej raz na rok odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa, aby sprawdził czy wszystko w porządku.