



Maj: Miesiąc Świadomości Czerniaka
Poznaj, zapobiegaj, reaguj.

Co to jest czerniak?



Złośliwy nowotwór wywodzący się z melanocytów (komórek barwnikowych skóry). Może pojawić się na niezmienionej skórze lub rozwinąć z istniejącego znamienia.

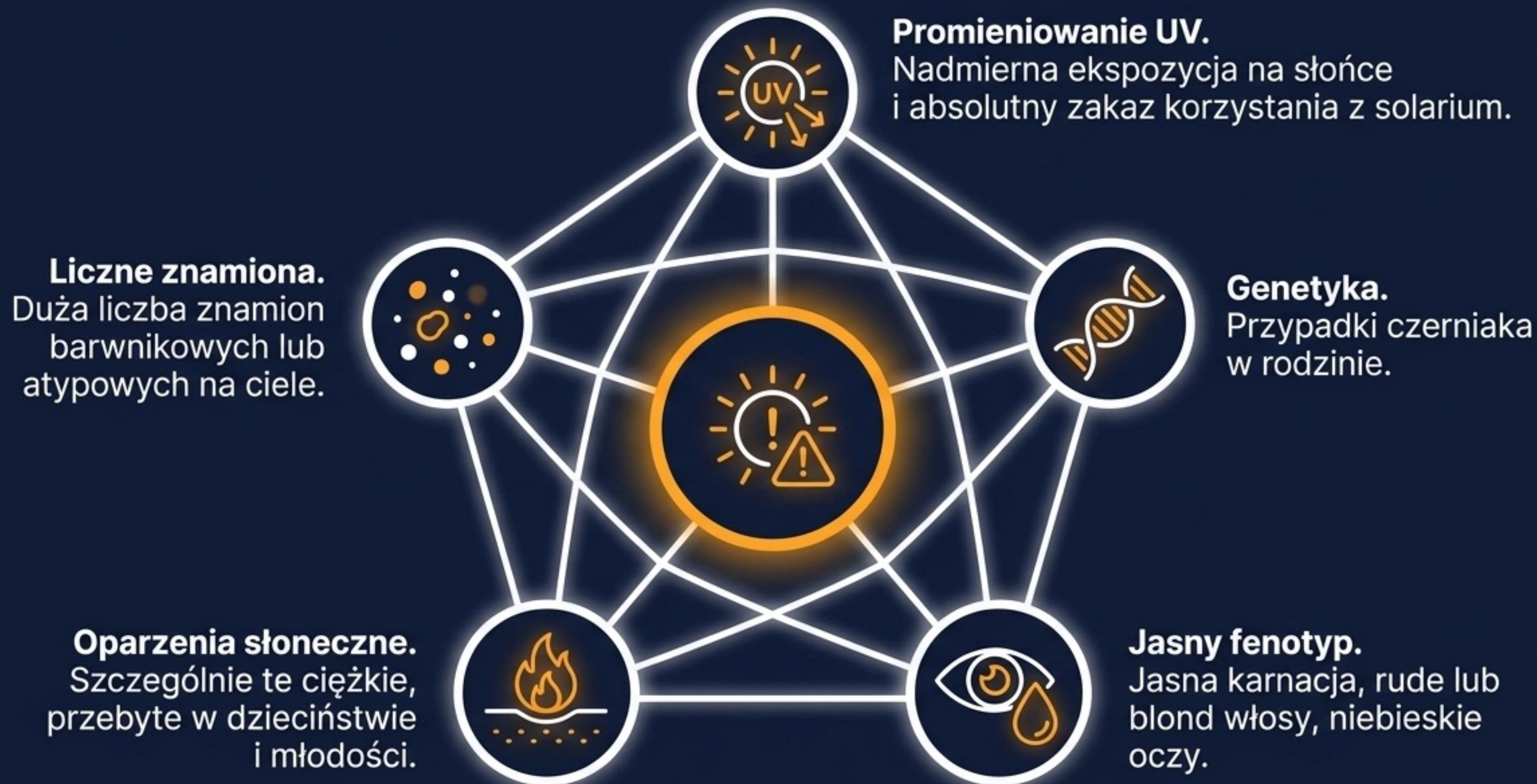
Czerniak w Polsce



Prawie 100%:

Szansa na wyleczenie przy wczesnym wykryciu.

Kto jest w grupie ryzyka?



Tarcza Ochronna: Profilaktyka

! WAŻNE: Opalenizna **NIE** chroni przed czerniakiem.



Filtry ochronne:

Stosowanie kremów z filtrem SPF 30/50+ na odsłonięte części ciała.



Unikanie słońca:

Ograniczenie przebywania na słońcu w godzinach największego promieniowania (10:00 - 15:00).



Odzież ochronna:

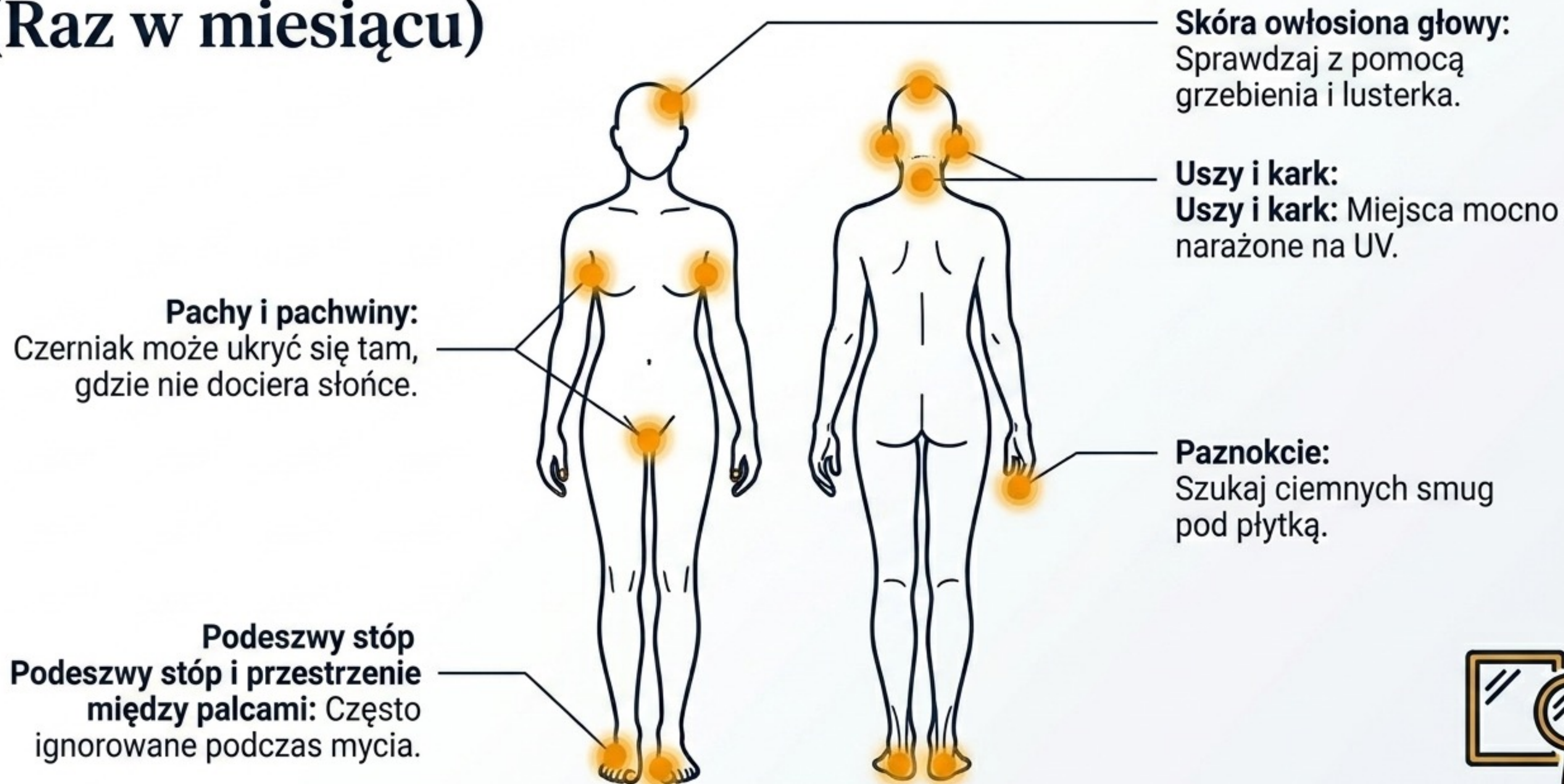
Noszenie czapek z daszkiem/kapeluszy, okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV oraz odpowiedniego ubrania.



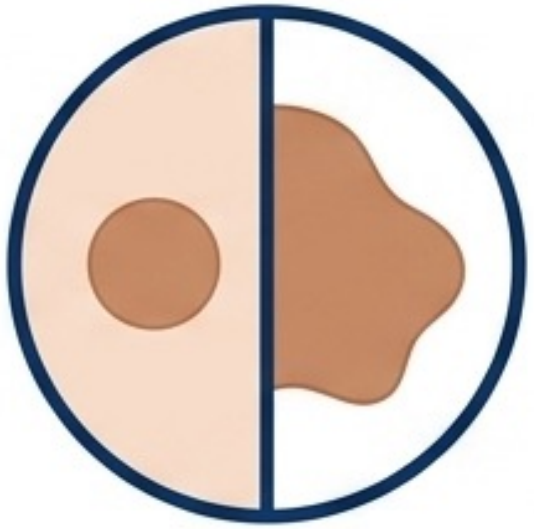
Zero solarium:

Bezwzględne unikanie sztucznego promieniowania UV.

Mapa Samobadania (Raz w miesiącu)

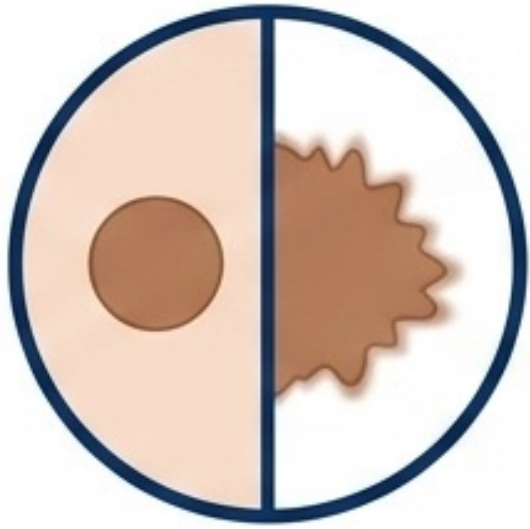


Kryteria ABCDE: Alfabet Czerniaka



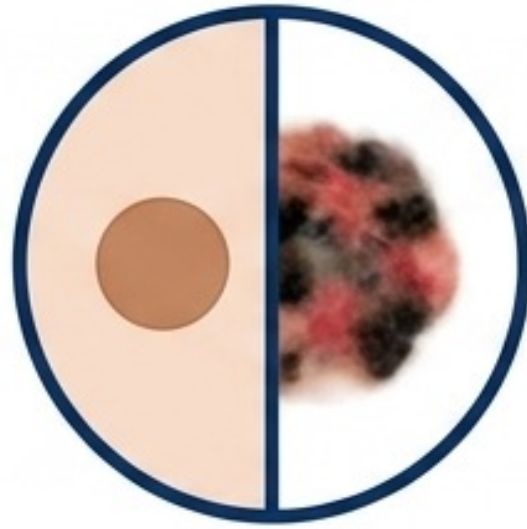
A - Asymetria:

Znamię „wylewające” się na jedną stronę, nieregularny kształt.



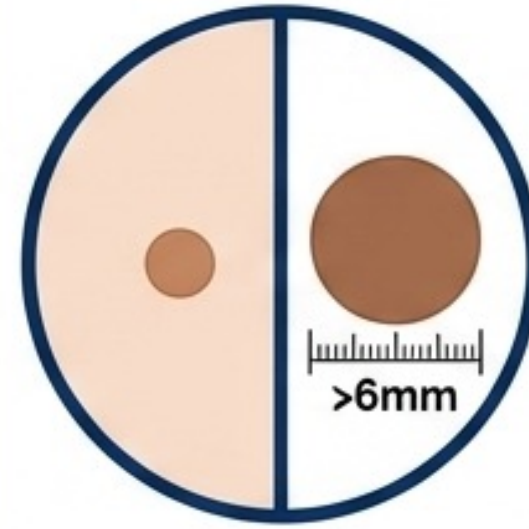
B - Brzegi (Borders):

Poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia.



C - Color (Kolor):

C - Color (Kolor):
Niejednolity kolor – plamiaste, łacie, czarne, czerwone lub różowe.



D - Duży rozmiar (Diameter):

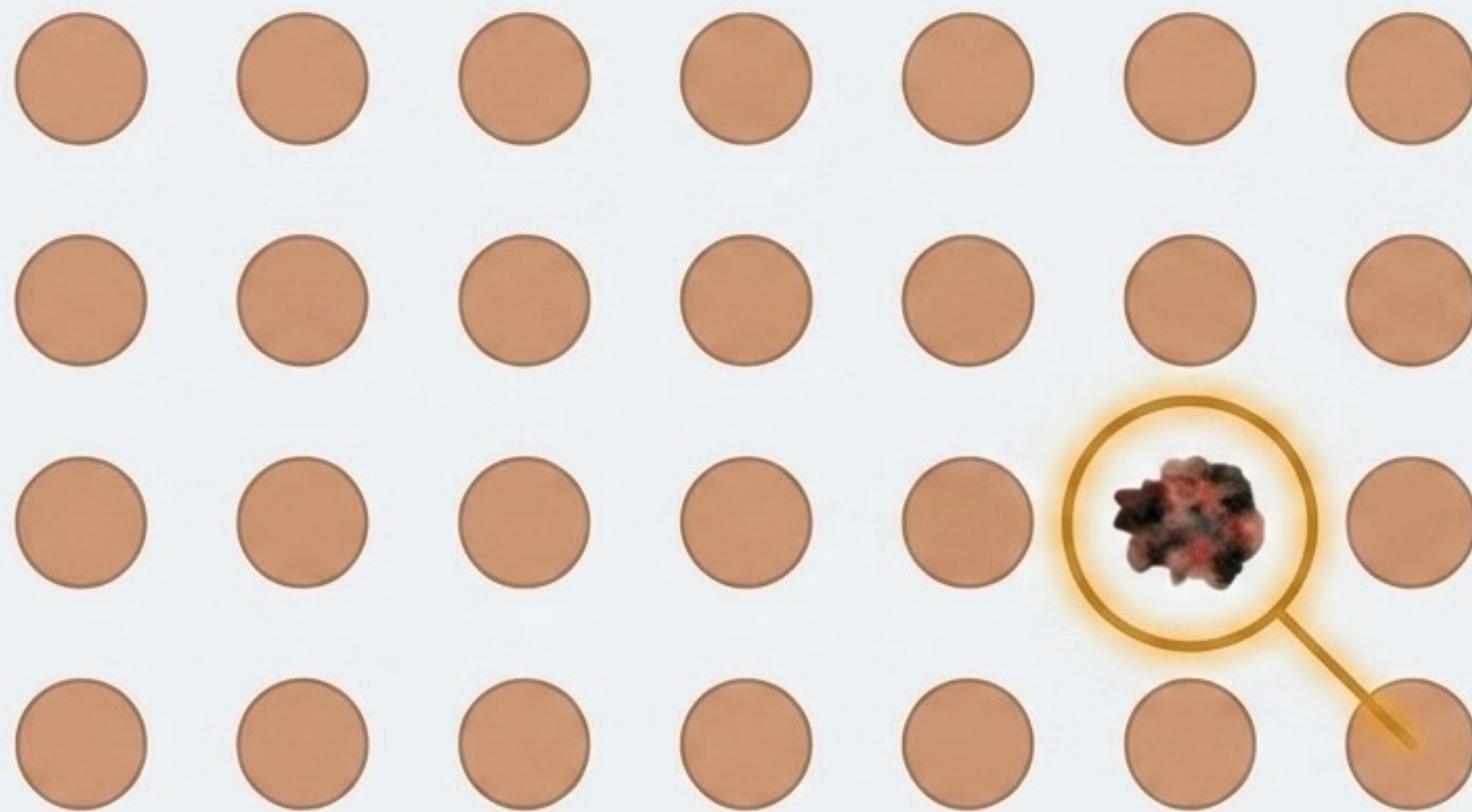
Zmiana o wielkości powyżej 6 milimetrów.



E - Ewolucja:

Postępujące zmiany zachodzące w znamieniu (wzrost, zmiana kształtu, koloru, koloru, swędzenie, krwawienie).

Zasada “Brzydkiego Kaczątka”



Czerniak często wyróżnia się na tle innych zmian.

- Jeśli jedno znamię na Twoim ciele wygląda zupełnie inaczej niż wszystkie pozostałe (inny kształt, kolor, rozmiar) – wymaga natychmiastowej uwagi.
- Większość (ok. 60%) czerniaków powstaje na skórze uprzednio niezmienionej, jako zupełnie nowa zmiana (“de novo”).

Czerniak Paznokcia: Algorytm ABCDEF



A - Age (Wiek): Zazwyczaj diagnozowany w wieku 50–70 lat.

B - Band (Pasek): Obecność szerokiego, nieregularnego ciemnego prążka na płytce.

C - Change (Zmiana): Szybkie zmiany w wyglądzie i rozmiarze.

D - Digit (Palec): Najczęściej dotyczy kciuka lub palucha stopy.

E - Extension (Rozszerzenie): Rozprzestrzenianie się pigmentu na otaczającą skórę (objaw Hutchinsona).

F - Family (Rodzina): Występowanie czerniaka w wywiadzie rodzinnym.

Profesjonalne Oko: Diagnostyka



Dermatoskopia



Wideodermatoskopia

[Narzędzie]	Ręczne urządzenie optyczne (powiększenie 20-30x).	Kamera cyfrowa zintegrowana z oprogramowaniem komputerowym.
[Archiwizacja]	Brak zapisu obrazu (tylko ocena "tu i teraz").	Cyfrowe mapowanie ciała, zapisywanie zdjęć do porównań rok do roku.
[Analiza]	Opiera się wyłącznie na oku lekarza.	Wspomagana algorytmami AI do wykrywania mikroskopijnych zmian.
[Dla kogo?]	Podstawowe badanie kontrolne.	Pacjenci z licznymi znamionami, atypią lub wysokim ryzykiem genetycznym.

Ostateczny Dowód: Biopsja

NIE



Shave Biopsy (Biopsja powierzchowna). **Przeciwwskazana!** Zeskrobanie zmiany uniemożliwia patologowi ocenę głębokości (skali Breslowa) i marginesów.

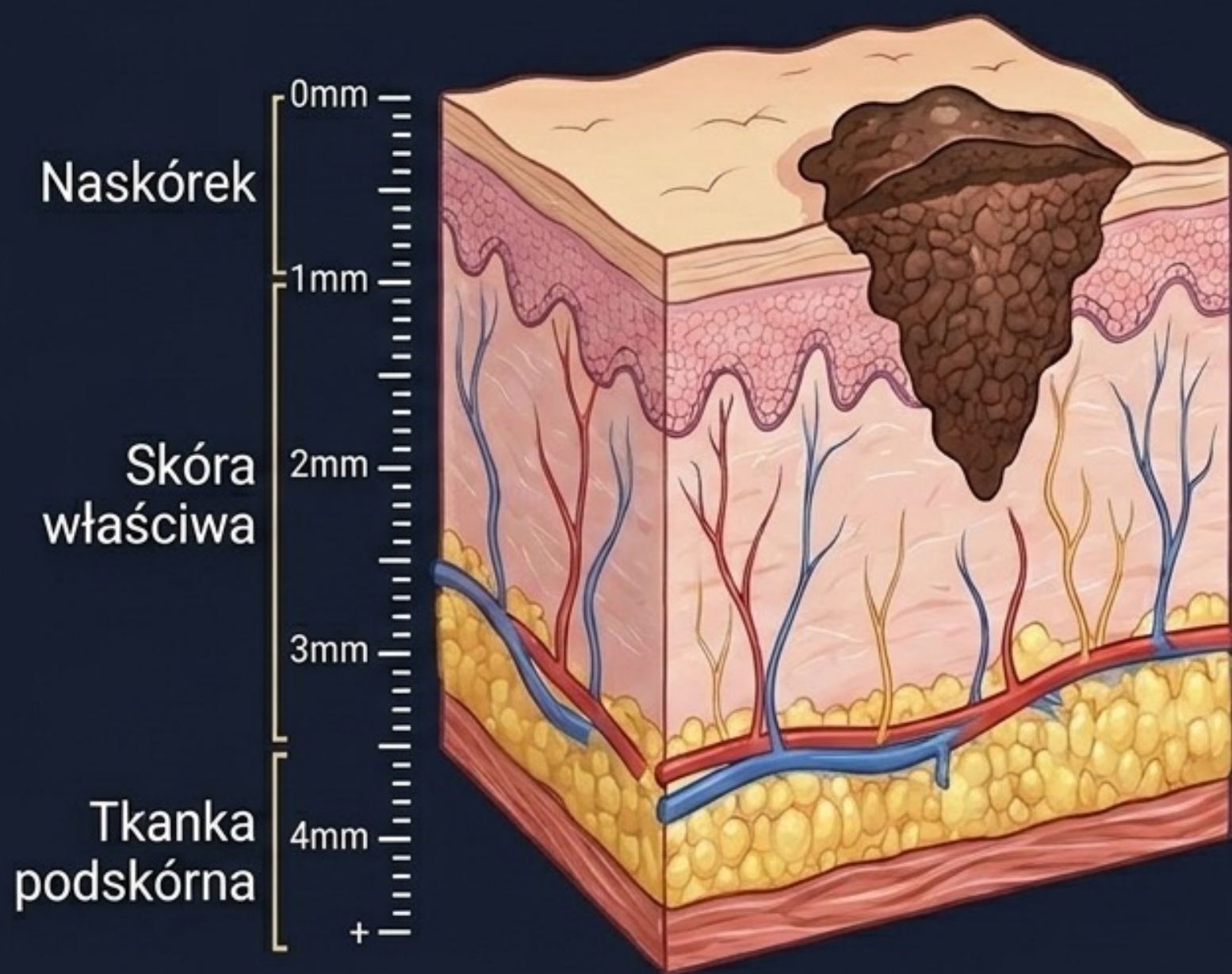
TAK



Biopsja Wycinająca (Excisional). **Złoty standard.** Chirurgiczne usunięcie CAŁEJ zmiany barwnikowej wraz z 2-3 mm marginesem zdrowej skóry. Tylko to pozwala na 100% pewną diagnozę.

Skala Breslowa: Najważniejszy Parametr

Grubość Breslowa mierzy, jak głęboko czerniak wniknął w skórę (w milimetrach).
To absolutnie kluczowy czynnik prognostyczny decydujący o leczeniu.



• **In-situ (Stad. 0):** Komórki tylko w naskórku. 100% szans na wyleczenie.

• **≤ 1.0 mm (Cienki):** Bardzo dobre rokowanie (90-97% przeżycia).

• **> 1.0 mm:** Wymaga szerszego marginesu wycięcia i biopsji węzła wartowniczego (SLNB), by sprawdzić, czy nowotwór się rozsiewa.

Ścieżka Pacjenta: Od Podejrzenia do Pewności



Samobadanie:

Zauważenie
Zauważenie
zmiany trytycia
(Kryteria ABCDE /
Brzydkie
Kaczątka).

Wideodermatos- kopia:

Profesjonalna
ocena przez
lekarza derma-
tologa/chirurga.

Biopsja

Wycinająca:
Wycinająca:
Szybki zabieg
w znieczuleniu
miejscowym
(żadnego
"skrobania").

Wynik

Histopatologiczny:
Oczekiwane 7-14
dni. Ocena skali
Breslowa.

Działanie:

Brak czerniaka
(spokój) LUB
reoperacja
reoperacja blizny
(wyleczenie
wczesnego
stadium).

Nie jesteś sam: Organizacje Wspierające



Akademia Czerniaka

Edukacja, kampania "Znamie! Znam je?" i baza ośrodków leczenia.



Polskie Amazonki Ruch Społeczny

Edukacja i bezpłatne konsultacje dermatologiczne.



Fundacja Gwiazda Nadziei

Bezpośrednie wsparcie pacjentów onkologicznych w potrzebie.



Fundacja Rak'n'Roll

Kampanie edukacyjne m.in. "Czerniak to może być To. Sprawdź To".



Instytut Praw Pacjenta

Projekt "Miasto kontra czerniak" i nawigacja po systemie ochrony zdrowia.

Maj to dopiero początek.



**Zbadaj swoje znamiona już dziś.
Twoja skóra to Twoja tarcza – chron
ją, aby mogła chronić Ciebie.**

Umów się na wizytę do dermatologa lub chirurga onkologa na coroczny przegląd wideodermatoskopowy.