



Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Agnieszka Puzio-Dębska

14-20 czerwca - Tydzień Świadomości Czerniaka

Publikowane od

17.06.2021 09:07:18



Miasto Mława przystąpiło do Ogólnopolskiego programu profilaktyki czerniaka. Program był realizowany w 6 mławskich szkołach podstawowych. W ramach programu został opracowany scenariusz zajęć

lekcyjnych wraz z niezbędną obudową dydaktyczną - ulotki, pataty, materiały na nauczycieli, film na temat samobadania skóry. Zajęcia odbyły się w klasach 7 i 8.

Aktualnie trwa Tydzień Świadomości Czerniaka (14-20 czerwca).

Już od 10 lat głównym celem Tygodnia Świadomości Czerniaka jest budowanie świadomości na temat istoty ochrony skóry przed czerniakiem wśród różnych grup Polaków. W ramach jubileuszowej, X edycji kampanii realizowanej pod hasłem #Czerniak18+, Akademia Czerniaka postanowiła poruszyć wyobraźnię odbiorców. Wraz z tegorocznymi Ambasadorami akcji, znanymi aktorami Katarzyną Ptasińską i Arturem Barcisiem, przygotowała film, w którym bohaterowie w niespodziewany sposób przenoszeni są do nieznannej przyszłości, gdzie mogą przekonać się, jakie są konsekwencje niestosowania się do zasad prewencji pierwotnej lub wtórnej, w tym przede wszystkim do ochrony przed słońcem i kontroli znamion u specjalistów.

Znajomość cech charakterystycznych czerniaka i regularna obserwacja znamion może pomóc we wcześniejszym wykryciu podejrzanych zmian, a tym samym dać szansę na całkowite wyleczenie.

- A, jak asymetria - znamię wylewające się na jedną stronę;
- B, jak brzegi poszarpane - znamię, którego brzegi nie są gładkie, które nie jest okrągłe/owalne;
- C, jak czerwony, czarny, niejednorodny kolor znamienia;
- D, jak duży rozmiar - znamię o wielkości powyżej 6 mm;
- E, jak ewolucja - znamię, które zmieniło się w krótkim czasie, powiększa się, unosi nad powierzchnię skóry, swędzi, pęka, piecze, wokół którego powstało kilka nowych znamion.

#Czerniak18+, @sknonkoma, @znamieznamje

Złote Zasady Ochrony Skóry



Unikaj słońca między
godziną 11:00 a 16:00



Unikaj
korzystania
z solarium



Noś kapelusz
lub czapkę zakrywającą
kark i uszy



Stosuj kremy
z filtrem SPF



Wybieraj odzież
zakrywającą ramiona



Noś okulary
przeciwśłoneczne
z filtrem UV



Regularnie
kontroluj znamiona
u lekarza
specjalisty

SEKCJA
DERMATOLOGII I
ONKOLOGICZNEJ



Akademia
Czerniaka
10 lat

Polskie Towarzystwo
Chirurgii Onkologicznej

znamię!
znam je?

Poznaj ABCDE czerniaka

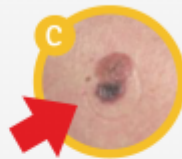
Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu



asymetria,
np. znamię
wylewające
się ja jedną
stronę



brzegi,
poszarpane,
nierównomierne,
posiadające
zgrubienia



czerwony,
czarny,
niejednolity
kolor



duży rozmiar,
wielkość zmiany
powyżej 6mm



ewolucja,
czyli postępujące
zmiany zachodzące
w znamieniu

SEKCJA
DERMATOLOGII I
ONKOLOGICZNEJ

Akademia
czerniaka
10 lat

Polskie Towarzystwo
Chirurgii Onkologicznej

znamie!
znam je?

Adres źródłowy: <https://mlawa.pl/index.php/arttykul/14-20-czerwca-tydzien-swiadomosci-czerniaka>