

## Znamię! Znam je? - jak chronić się przed czerniakiem? - czerwiec 2024

To program edukacyjny skierowany do uczniów szkół ponadpodstawowych, dotyczący profilaktyki czerniaka. Uczniowie szkół Branżowej Szkoły I Stopnia oraz Szkoły Przystosobniającej do Pracy przystąpili do programu.

---

**CZERNIAK** - co to jest? To złośliwy nowotwór skóry. Wywodzi się z melanocytów - komórek pigmentowych wytwarzających barwnik zwany melanicą, który sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym. Charakteryzuje się agresywnym wzrostem oraz wczesnymi licznymi przerzutami, które są trudne w leczeniu farmakologicznym. To oznacza, że szybko przechodzi z choroby miejscowej (rozwijającej się w jednym miejscu na skórze) w postać rozsianą tzw. uogólnioną. Rozrasta się nie tylko na powierzchni skóry, ale również wrasta w głąb skóry i dostaje się do naczyń krwionośnych, a następnie przedostaje się do całego organizmu!

Każdego roku w Polsce onkolodzy odnotowują ok. 4000 przypadków nowych zachorowań na czerniaka. Niestety blisko 30% chorych umiera z powodu tego nowotworu, gdyż zbyt późno trafia do lekarza. Tymczasem wcześnie wykryty nowotwór jest uleczalny!! Dziś, częściej niż w poprzednich latach notuje się przypadki czerniaka u młodych osób. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest wciąż niska świadomość społeczna w zakresie profilaktyki i czynników ryzyka. Program ten jest próbą zmiany tych alarmujących statystyk poprzez popularyzację wiedzy na temat nowotworu skóry.

**Cel:** Budowanie świadomości dot. czerniaka, odpowiedzialnych zachowań oraz prozdrowotnych postaw wśród młodzieży.

**Zakres treści:**

1. Czerniak - charakterystyczne cechy
2. ABCDE czerniaka
3. Złote zasady ochrony przed czerniakiem
4. Samobadanie skóry

Uczniowie chętnie i z zaangażowaniem uczestniczyli w zajęciach. Z uwagą wysłuchali wykładu aktywizującego, z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Oglądali zdjęcia znamion i zdjęcia czerniaka. Obejrżeli film edukacyjny nt. samoobserwacji skóry. Zapoznali się z zasadami ochrony skóry. Na koniec rozwiązyli quiz internetowy.

Niedługo zacznie się lato i wakacje, warto przypomnieć sobie **ZASADY OCHRONY SKÓRY**. Zachęcam wszystkich do odwiedzenia strony [www.akademiaczerniaka.pl](http://www.akademiaczerniaka.pl) oraz na Facebooka Akademia Czerniaka, gdzie są umieszczane dodatkowe, ciekawe i ważne informacje dot. czerniaka.