

# Czerniak – jak go rozpoznać?

## Złote zasady ochrony przed czerniakami

- Raz w miesiącu dokładnie oglądaj swoją skórę – sprawdź, czy Twoje znamiona nie zmieniają się lub czy nie pojawiły się nowe
- Jeśli zauważysz, że coś podejrzanego dzieje się z Twoim znamieniem, niezwłocznie udaj się do dermatologa lub chirurga-onkologa
- Unikaj słońca w godzinach 11.00-16.00
- Nie opalaj się w solarium!
- Przynajmniej raz na rok odwiedzaj kontrolnie dermatologa lub chirurga-onkologa
- Jeśli chcesz się opalać, rób to z głową – pamiętaj o stosowaniu filtrów UV, noszeniu czapki i okularów przeciwsłonecznych

## FAQ

### Jak często należy badać znamiona u dermatologa?

Przynajmniej raz w roku. Osoby, u których występuje zwiększone ryzyko związane z za-

chorowaniem na czerniaka, powinny robić to częściej.

### Kto jest szczególnie narażony na ryzyko wystąpienia czerniaka?

Najbardziej narażone są osoby:

- posiadające jasną karnację, niebieskie oczy, piegi
- cierpiące na tzw. zespół znamion atypowych skóry
- takie, które przynajmniej raz w życiu doznały poparzenia słonecznego, szczególnie, jeśli miało to miejsce w dzieciństwie.

Uważać również powinni wszyscy, którzy choć raz w życiu mieli już wycinane podejrzanego znamię.

### Czy każde znamię, które uległo zmianie, to czerniak?

Każde znamię, które uległo zmianie (*zwłaszcza w krótkim okresie czasu*), powinno zostać zbadane przez dermatologa, ale nie oznacza to, że każde znamię jest czerniakiem

### Czy czerniaka można wyleczyć?

Zasada jest prosta: im wcześniej wykryte

zostaną zmiany nowotworowe, tym większe są szanse na wyzdrowienie. Dlatego tak ważne jest, aby regularnie przeprowadzać badania skóry. Wcześnie wykrycie czerniaka daje nawet 90% szansę na całkowite wyzdrowienie.

### Jak leczy czerniaka?

Czerniak skóry we wczesnym stadium jest bardzo łatwy do wyleczenia poprzez proste chirurgiczne wycięcie zmiany wraz z szerokim marginesem okolicznej tkanki. W przypadku występowania większych czerniaków o grubości ponad 1 mm (w głąb skóry) dokonuje się biopsji węzłów chłonnych położonych najbliżej nowotworu. Jeśli w pobranych węzłach znajdują się komórki nowotworowe, konieczne jest ich całkowite wycięcie oraz rozpoczęcie leczenia systemowego. W zaawansowanym stadium czerniaka stosuje się chemioterapię, radioterapię, immunoterapię i terapię celowaną.

### Gdzie powinien zgłosić się pacjent, który właśnie dowiedział się, że ma czerniaka?

Pacjent, u którego wykryto czerniaka powi-

nien jak najszybciej zgłosić się do ośrodka onkologicznego na dalsze badania. W Polsce istnieje kilkanaście ośrodków onkologicznych, w których leczy się czerniaka. Chorzy mają zatem łatwy dostęp do specjalistycznej opieki. Adresy ośrodków onkologicznych znajdują się na stronie [www.akademiaczerniaka.pl](http://www.akademiaczerniaka.pl).

### Czy czerniak jest chorobą dziedziczną? Czy wystąpienie czerniaka w rodzinie oznacza, że mamy większe predyspozycje do zachorowania?

Predyspozycje genetyczne nie odgrywają znaczącej roli w przypadku zachorowań na czerniaka, co oznacza, że czerniak nie jest nowotworem dziedzicznym. Należy jednak pamiętać, że z uwagi na podobny fenotyp członków rodziny, statystycznie rodzina chorego na czerniaka jest bardziej narażona na zachorowanie. Dlatego tak ważne jest, aby w przypadku zachorowania jednego z członków rodziny na ten nowotwór, pozostali jej członkowie ze szczególną uwagą obserwowali swoją skórę.

## Przed nami długi weekend majowy, czas spotkań, wyjazdów, odpoczynku. Jednak co zrobić, kiedy nagle źle się poczujemy?

Na ratunek przyjdzie nocna i świąteczna opieka zdrowotna.

W wybranych placówkach medycznych będzie czekał na nas dyżurujący lekarz i pielęgniarka.

### Kiedy zgłosić się do nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej?

- święta i dni ustawowo wolne od pracy: przez całą dobę (24h)
- dni robocze: od godz. 18.00 do 8.00 następnego dnia
- weekendy (sobota i niedziela): przez całą dobę (24h)

### Co obejmuje nocna i świąteczna opieka zdrowotna?

- W przypadku nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia możesz udać się po pomoc do najbliższego punktu sprawowania tej opieki. W większości poradni dyżurują również pediatrzy.
- Lekarz przyjmuje na miejscu w poradni (ambulatorium). Może też konsultować się z Tobą telefonicznie. W wyjątkowych — medycznie uzasadnionych — przypadkach lekarz lub pielęgniarka udziela

Ci pomocy w domu lub miejscu pobytu.

- W razie potrzeby lekarz skieruje Cię do szpitala lub wezwie zespół ratownictwa medycznego.

### Zgłoś się do najbliższej placówki nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej

Adresy placówek nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej znajdziesz na [stronie internetowej Śląskiego OW NFZ](#).

**Śląski Oddział Wojewódzki  
Narodowego Funduszu Zdrowia  
w Katowicach**  
organizuje konkurs na:  
**wyposażenie i poprowadzenie punktu  
gastronomicznego**  
w obiekcie Śląskiego OW NFZ  
w Katowicach przy ul. Kossutha 13  
Informacje dotyczące warunków konkursu  
można uzyskać w pokoju  
nr 210 w Katowicach, ul. Kossutha 13,  
tel. (32) 735-15-41  
w godzinach od 8<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>  
Termin składania ofert :  
**do 10 maja 2019 r., do godz. 13.00**

**KOLEJNE WYDANIE UKAŻE SIĘ 10 MAJA 2019 ROKU. SZUKAJ NAS W PIĄTKOWYM WYDANIU GAZETY!**

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13, 40-844 Katowice

[www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)

[www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**