

ZŁOTE ZASADY OCHRONY PRZED CZERNIAKIEM

- 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 zachorowaniem 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. Wczesnie wykrycie czerniaka daje nawet 90% szansę na całkowite wyzdrowienie.

Jak leczyć 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 powinien 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.

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 czujemy?

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 pediatry.
- Lekarz przyjmuje na miejscu w poradni (ambulatorium). Może też konsultować się z Tobą telefonicznie. W wyjątkowych — medycznie uzasadnionych — przypadkach lekarz lub pielęgniarka udzieli 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 8⁰⁰-15⁰⁰

Termin składania ofert : do 10 maja 2019 r., do godz. 13.00

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13, 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590