

"Ogólnopolski program profilaktyki czerniaka"

Złote Zasady Ochrony Skóry

Unikaj słońca między godziną 11:00 a 16:00

Unikaj korzystania z solarium

Nos kapelusz lub czapkę zakrywającą kark i uszy

Stosuj kremy z filtrem SPF

Wybieraj odzież zakrywającą ramiona

Nos okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV

Regularnie kontroluj znamiona u lekarza specjalisty

SEKCJA DERMATOLOGII ONKOLOGICZNEJ | Akademia Czerniaka | Państwo Towarzystwo Chirurgii Onkologicznej | znamie! znam je!

W czterech Szkołach Podstawowych na terenie Gminy Grodzisko Dolne realizowany był "Ogólnopolski program profilaktyki czerniaka" edycja 2020/2021. Jego głównym celem jest budowanie świadomości występowania czerniaka, odpowiedzialnych zachowań oraz prozdrowotnych postaw wśród młodzieży.

W programie uczestniczyli uczniowie klas VII i VIII. Uczniowie w trakcie zajęć poznali złote zasady profilaktyki czerniaka, zdobyli umiejętność samobadania skóry oraz różnicowania zmian podejrzanych o charakter nowotworowy ze zwykłymi znamionami na podstawie zasady ABCDE.

Dzięki zdobytej wiedzy nastolatki mogą stać się ambasadorami akcji w swoich lokalnych środowiskach, zachęcając rodzinę i znajomych do podjęcia niezwykle prostych działań profilaktycznych.

Poznaj ABCDE czerniaka

Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu

A asymetria, np. znamie wylewające się w jedną stronę

B brzegi, poszarpane, nierównomierne, posiadające zgrubienia

C czerwony, czarny, niejednorodny kolor

D duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 6mm

E ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu

SEKCJA DERMATOLOGII ONKOLOGICZNEJ | Akademia Czerniaka | Państwo Towarzystwo Chirurgii Onkologicznej | znamie! znam je!

Projekt realizowany jest na zaproszenie Studenckiego Koła Naukowego Onkoma działającego przy Klinice Gastroenterologii Onkologicznej w Narodowym Instytucie Onkologii im. Marii Skłodowskiej - Curie w Warszawie - Państwowego Instytutu Badawczego (SKN ONKOMA).

Link do filmu promującego jubileuszowy X Ogólnopolski Tydzień Świadomości Czerniaka <https://www.youtube.com/watch?v=Aipg-LtoyJQ>