

Skóra to największy narząd naszego ciała, który stanowi naturalny „płaszcz” ochronny przed drobnoustrojami, urazami i innymi czynnikami środowiskowymi, takimi jak promieniowanie ultrafioletowe. Dlatego musimy szczególnie o nią dbać!



WKŁADAJ ODPOWIEDNIE UBRANIE

kapelusz lub czapka z daszkiem
+ ubranie zakrywające ciało
+ okulary przeciwsłoneczne



STOSUJ KREMY

stosuj codziennie
nowoczesne kremy
z filtrem SPF

SZUKAJ CIENIA

szukaj cienia i ograniczaj
przebywanie na słońcu
szczególnie między
11:00 a 16:00

Zadbaj o siebie i swoją rodzinę!
Kontroluj znamiona raz do roku u lekarza specjalisty!
Dużo zależy od Ciebie!

Regularnie oglądaj swoją skórę, obserwuj znamiona - tzw. pieprzyki.

Podczas samokontroli warto kierować się zasadą ABCDE:

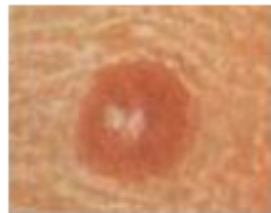
- A – asymetria
- B – nierówny, postrzępiony brzeg
- C – różnorodny kolor
- D – średnica > 5mm lub dynamika zmian morfologicznych w guzie
- E – uwypuklenie lub powiększanie średnicy zmiany

ZNAMIĘ ŁAGODNE

CZERNIAK

A

symetryczne



asymetryczne

B

równy brzeg



nierówny brzeg

C

jednobarwne



wielobarwne

D

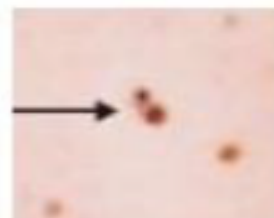
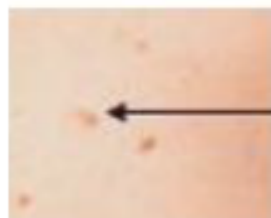
średnica mniejsza
lub równa 5mm



średnica
większa niż 5mm

E

brak ewolucji zmiany



ewolucja zmiany

Słońce, pomimo wielu swoich zalet, jest największym wrogiem naszej skóry.

Nadmierna ekspozycja na promieniowanie ultrafioletowe odpowiada nie tylko za przedwczesne starzenie się skóry, ale także – co gorsza – za nowotwory złośliwe skóry, takie jak czerniak, który charakteryzuje się agresywnym wzrostem oraz wczesnymi i licznymi przerzutami.

The logo for KOPERNIK features a red cross symbol to the left of the word "KOPERNIK" in a bold, blue, sans-serif font.

W Polsce rozpoznajemy czerniaki zbyt późno, co wiąże się z gorszym rokowaniem i wyższą śmiertelnością niż w pozostałych częściach Europy.

Łatwo można to zmienić!
Szybkie rozpoznanie i usunięcie czerniaka, kiedy choroba nie jest jeszcze zaawansowana, pozwala na wyleczenie większości chorych.

Dlatego tak ważna jest profilaktyka!

CO 5. OSOBA

w ciągu
swojego
całego
życia
zachoruje
na raka skóry



PROSTE ZASADY

STOSUJ KREMY Z SPF

SZUKAJ CIENIA

WŁÓŻ KAPELUSZ

ZAŁÓŻ OKULARY



Jeśli na skórze zaobserwowałeś coś niepokojącego nie zwlekaj! **Udaj się do lekarza w celu wykonania badania skóry przy użyciu dermatoskopu.** To szybkie i bezbolesne badanie może uratować Ci życie.

Zwróć uwagę na inne niepokojące objawy, takie jak:

- krwawienie,
- swędzenie,
- pieczenie znamienia czy guzka skóry.

Pamiętaj jednak, że lepiej zapobiegać niż leczyć, a każda skóra niezależnie od wieku zasługuje na jak najlepszą ochronę przeciwsłoneczną! Dlatego:

- **Unikaj ekspozycji na słońce**, szczególnie między 11:00 a 16:00 - wtedy promieniowanie jest najsilniejsze.
- **Stosuj kremy z filtrem SPF** - czym wyższa ochrona, tym lepiej!
- **Pamiętaj, aby powtarzać aplikację kremu, najlepiej co 2h** i za każdym razem, gdy spociałeś się czy pływałeś. Pamiętaj, że nawet produkty wodoodporne wymagają ponownej aplikacji w ciągu dnia.
- **Noś odzież ochronną** (okulary z filtrem UV, czapkę z daszkiem, kapelusz z szerokim rondem, ubranie zakrywające ciało).

KOPERNIK

