

Czerniak – czyli nowotwór złośliwy skóry

Czerniak – co to tak właściwie jest?

- Czerniak to nowotwór złośliwy skóry. Wywodzi się z **melanocytów**.
- **Melanocyty**-komórki wytwarzające barwnik zwany **melaniną**,
- **Melanina** sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym np. w kontakcie z promieniowaniem słonecznych czy promieniowaniem stosowanym w solarium.

Gdzie występuje czerniak?

- Czerniaki najczęściej pojawiają się na skórze, ale także w obrębie ust, nosa oraz gałki ocznej. Czerniaki najczęściej występują na nogach, z przodu i z tyłu, oraz na plecach i karku. Czerniak może pojawić się na skórze głowy, między włosami. Może też rozwinąć się w miejscach, które w niewielkim stopniu są narażone na kontakt z promieniami **UV**.
- Czerniak może być nowym znamieniem na skórze, ale też może powstać z już istniejącego zdrowego znamienia pod wpływem słońca lub światła **UV** stosowanych w solariach.

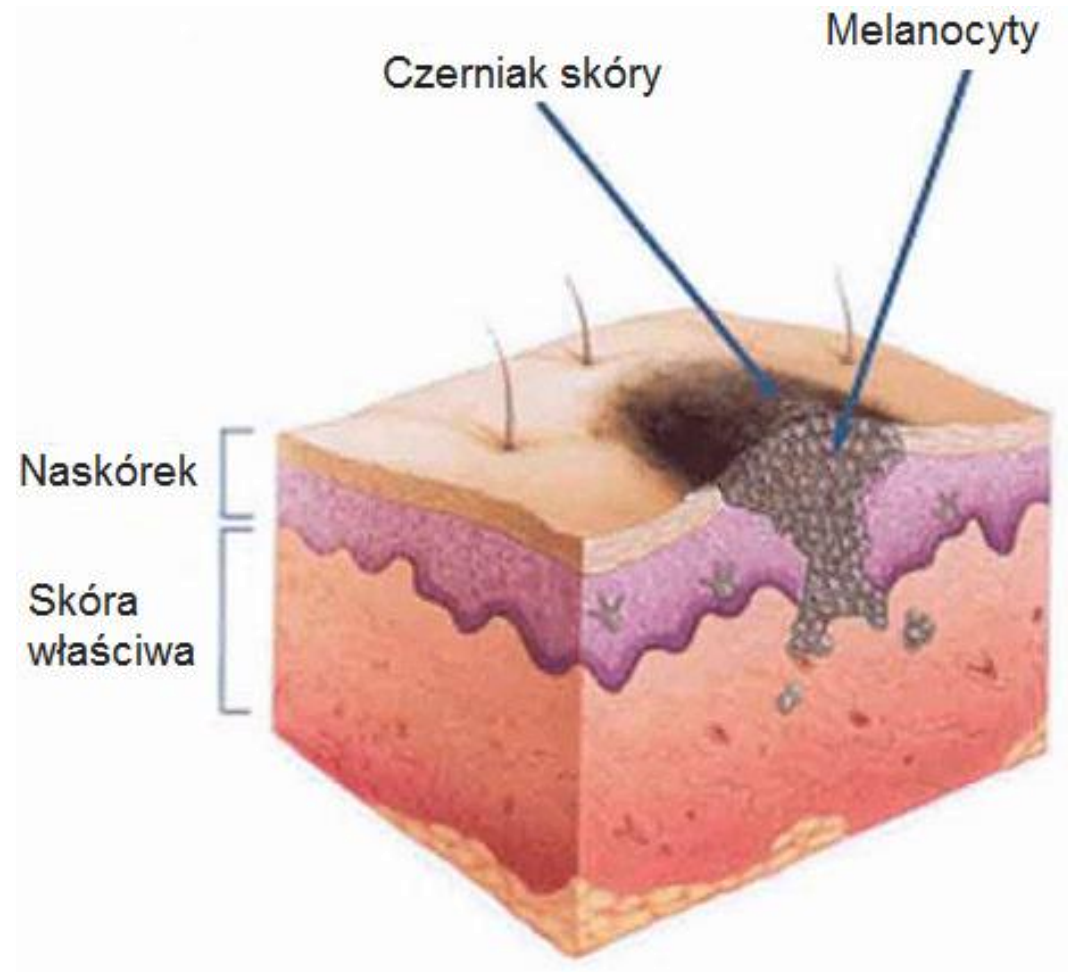
Przyczyny

- Główną przyczyną czerniaka są zmiany w materiale genetycznym powodujące niekontrolowane dzielenie się komórek skóry. Wymienia się czynniki genetyczne oraz czynniki środowiskowe. Szacuje się, że aż 10% przypadków zachorowań dotyczy osób obciążonych genetycznie. Duże znaczenie mają czynniki środowiskowe, wśród których wyróżnia się przede wszystkim intensywne korzystanie z kąpiele słonecznych oraz związane z nimi poparzenia skóry.

Charakterystyka Czerniaka

- Zwykły pieprzyk może zmienić się w czerniaka w ciągu kilku miesięcy, kolejne kilka miesięcy to jego rozwój w głąb skóry.
- Warto wiedzieć, że nie tylko rozmiar czerniaka, który widzimy na skórze jest istotny. Bardzo ważne jest, czy czerniak urósł w głąb skóry, przebił się przez naskórek i skórę właściwą (która ma ok. 1 mm) i dotarł do naczyń krwionośnych i limfatycznych. Naczyniami komórki nowotworowe docierają najpierw do węzłów chłonnych, które są najbliższym miejscem gdzie pojawił się czerniak. Węzły chłonne przez jakiś czas zatrzymują wewnątrz siebie komórki nowotworowe, ale po kolejnych kilku miesiącach ta bariera może być złamana i komórki nowotworowe przedostają się do całego organizmu.
- Agresywność czerniaka polega na tym, iż kiedy komórki czerniaka przedostaną się do organizmu, krwioobiegu, bardzo szybko zajmują

Wygląd Czerniaka





ABCDE Czerniaka

Na co muszę
zwracać
uwagę

Poznaj **ABCDE** czerniaka

Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu.



A
asymetria
np. znamię
„wylewające”
się na jedną
stronę



B
brzegi
poszarpane,
nierównomierne,
posiadające
zgrubienia



C
czerwony,
czarny,
niejednolity
kolor



D
duży
rozmiar,
wielkość
zmiany
powyżej
6mm



E
ewolucja,
czyli
postępujące
zmiany
zachodzące
w znamieniu

Zagrożenie zachorowania

- **Zagrożenie zachorowaniem na czerniakiem wzrasta u osób:**
 - o jasnej karnacji, rudych lub blond włosach, niebieskich oczach, licznych piegach,
 - dużej liczbie znamion barwnikowych, znamion w miejscach drażnienia,
 - które doznały oparzeń słonecznych, szczególnie w dzieciństwie,
 - słabo tolerujących słońce, opalających się z dużym trudem lub w ogóle,
 - przebywających w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie,
 - u których w rodzinie występowały przypadki czerniaka lub innych nowotworów skóry,
 - korzystających z solarium.

Zapobieganie

- Należy nie dopuszczać do oparzenia skóry spowodowanego promieniowaniem **UV**. W tym celu należy ograniczyć ekspozycję na słońce, ubierać nakrycia głowy i okulary z filtrem **UV**.
- Przebywając na słońcu, należy unikać nadmiernego nasłonecznienia i smarować całe ciało kremem z odpowiednim filtrem.
- Nie korzystajmy z solariów, tam ryzyko oparzenia skóry i powstałych w jego wyniku zmian na skórze znacznie wzrasta.
- Profilaktyka czerniaka polega na stałej, uważnej kontroli całej skóry i w przypadku zaobserwowania nowych zmian lub zmianie już istniejących znamion, wymaga wizyty u dermatologa lub chirurga - onkologa. Tam, po badaniu z użyciem dermatoskopu, w sposób jednoznaczny specjalista może wykluczyć ryzyko choroby lub przy pomocy prostego zabiegu chirurgicznego usunąć podejrzaną zmianę.

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

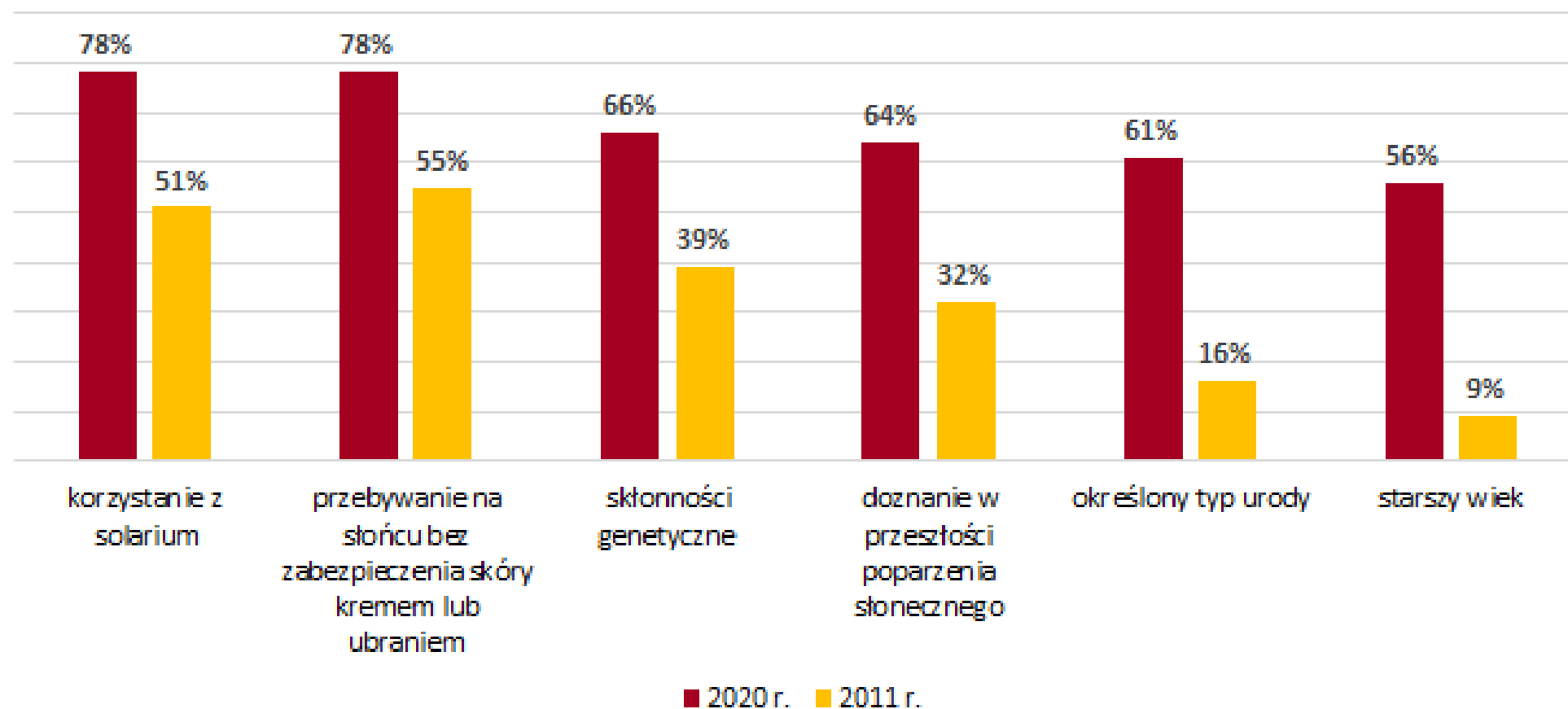
Wzrost Czerniaka

Czerniak charakteryzuje się agresywnym wzrostem oraz wczesnymi i licznymi przerzutami, które są trudne w leczeniu farmakologicznym.

Tymczasem, usunięcie czerniaka, kiedy choroba nie jest jeszcze zaawansowana, a działanie lekarzy ogranicza się właściwie do wycięcia znamienia, pozwala na wyleczenie prawie 100% chorych. Dlatego tak ważne jest jego szybkie i prawidłowe rozpoznanie.

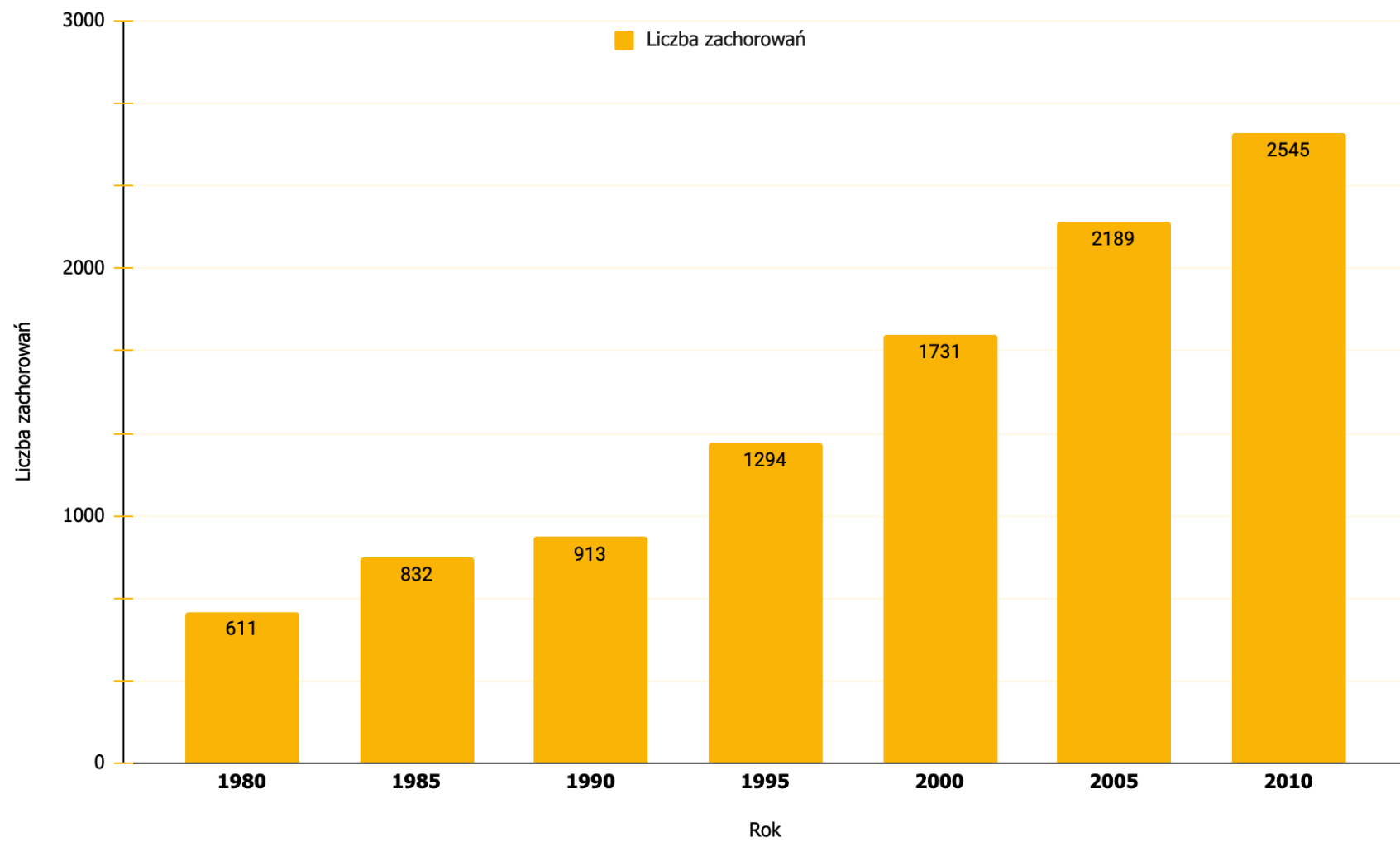


Główne czynniki sprzyjające powstawaniu czerniaka



Czerniak w Polsce

- W Polsce co roku odnotowuje się około **50 000** przypadków nowych zachorowań na nowotwory skóry, w tym **3000** zachorowań na czerniaki.



Czerniak a pieprzyk – jak odróżnić czerniaka od pieprzyka?

- Aby odróżnić czerniaka od pieprzyka, należy ocenić zmianę pod względem następujących cech klinicznych:
 - **A** – asymetria (im mniej symetryczne znamię, tym większe ryzyko czerniaka),
 - **B** – brzegi (zmiana atypowa ma brzegi nieregularne),
 - **C** – kolor (nierównomierny rozkład barwnika w obrębie pieprzyka),
 - **D** – wielkości (powyżej 5 mm średnicy)
 - **E** – ewolucja (czyli jakichkolwiek zmian wyglądu znamienia w ciągu ostatnich 3 miesięcy).

Zapamiętaj

- Zawsze sugeruj się zdrowym rozsądkiem. Nie każde znamię musi być Czerniakiem.
- Warto oglądać swoją skórę regularnie, aby później w przypadku wykrycia Czerniaka skóry zachować spokój i rozsądek.

- Opracowanie: Maria Rosa kl. VIb