

Słońce opala i wprowadza nas w doskonały nastrój. Jednak może nam także zaszkodzić. Dlatego powinniśmy chronić się przed promieniowaniem ultrafioletowym. Dotyczy to zwłaszcza osób o jasnej karnacji. Intensywne opalanie bez filtra, podobnie jak używanie solarium może ożywić komórki nowotworu złośliwego – czerniaka. Najłatwiej się o tym przekonać jesienią, gdy pojawiają się skutki letnich kąpiei słonecznych.



– Nawet nie wiem, kiedy ta mała brązowa plamka pojawiła się na przedramieniu. Zwrócił na nią uwagę tatuażysta i od razu powiedział, że nie będzie mi robił żadnej dziury, dopóki nie przyniosę zaświadczenia od dermatologa, bo to znamię mu się nie podoba – opowiada Konrad, kierowca ciężarówki z Łańcuta.

Konrad miał mocno opaloną lewą rękę, jak większość zawodowych kierowców. Często jeździł do Włoch, które bardzo lubi, bo mógł tam cieszyć się intensywnym słońcem Południa. Zawsze zazdrościł kolegom opalenizny. On, jasny blondyn, od słońca robił się co najwyżej czerwony. Początkowo był wściekły na gościa z salonu tatuażu, bo chciał mieć piękne wzory na ciele na swoje 33 urodziny, a ten odesłał go z kwitkiem! Jednak po powrocie do domu zauważył, że pod pachą drugiej ręki rośnie brat-bliźniak „znaczką” z przedramienia. Oba znamiona wyglądały zupełnie inaczej niż morze piegów i odbarwień, które pokrywały całe jego ciało.

POD LUPĄ

Na badanie dermatologiczne nie obowiązują rejonizacja i można się zgłosić bez skierowania. Lekarz ogląda niepokojąco wyglądającą zmianę na skórze przez dermatoskop, który daje nawet 70-krotne powiększenie. Urządzenie umożliwia fotografowanie obiektu, można więc przy następnej wizycie porównać, czy znamię zmienia się w czasie i czy się powiększa.

Znamiona Konrada rosły szybko i nawet on sam zauważył, że każde powiększyło się o jakieś 2-3 milimetry w ciągu miesiąca, kiedy czekał na umówioną wizytę lekarską. Od razu został skierowany do chirurga na wycięcie znamion. Badanie histopatologiczne wykazało obecność komórek rakowych w pobranym materiale. Na szczęście diagnoza przyszła na tyle wcześnie, że można było podjąć leczenie i uniknąć przerzutów. Konrad dalej jeździ tirem po Europie, ale definitywnie zrezygnował

z tatuażu, bo woli teraz ubierać tradycyjne męskie koszule, które chronią całe ręce przed promieniowaniem UV. W słoneczne dni nosi ciemne okulary z filtrem, czapkę z daszkiem i używa kremów z filtrem.

RYZYKO

Co roku raka skóry diagnozuje się u niemal 4 tysięcy Polaków. Co trzeci chory ma przerzut, a więc w ich przypadku diagnoza jest mocno spóźniona. Wykrycie czerniaka na wczesnym etapie choroby daje nawet 97 proc. szansy na całkowite wyleczenie.

Osoby o jasnej karnacji, opalające się z trudem i łatwo ulegające poparzeniom słonecznym powinny regularnie, badać skórę pod kątem ryzyka wystąpienia czerniaka. Jesień to najlepszy czas na zbadanie skóry, bo wtedy znika letnia opalenizna i wszelkie zmiany na skórze są bardziej widoczne. Choroba pojawia się częściej u osób, w których rodzinie występował już ten rodzaj nowotworu. Niemal u połowy chorych bezpośrednią przyczyną namnażania komórek nowotworowych jest mutacja genu BRAF. Czynnikiem sprzyjającym wystąpieniu choroby jest długie przebywanie na słońcu i narażanie ciała na ostre promieniowanie UV przez korzystanie z solarium.

Niepokojące objawy to ciemne znamiona na skórze o nieregularnych brzegach, często wypukłe lub grudkowate. Trzeba śledzić zmiany tych niecodziennych odbarwień, ich powiększanie się, narastanie i pojawianie się nowych. Należy też pamiętać o zapewnieniu dzieciom ochrony przed słońcem. Ich skóra jest bowiem bardzo delikatna.

PROFILAKTYKA

Choć czerniak to jedna z najgroźniejszych odmian raka, to można się przed nim chronić stosunkowo prosto. Wystarczy unikać nadmiernego opalania, stosować filtry UV dopasowane do intensywności nasłonecznienia i rodzaju skóry, i nigdy nie korzysta



z solarium, które emituje promieniowanie kilkukrotnie silniejsze od naturalnego. To nie znaczy, by całkowicie chować się przed słońcem, które wspomaga odporność na wirusy i poprawia nastrój, ale nie wolno z tym przesadzać.

Nie warto panikować na widok każdego pieprzyka, bo większość z nich nie stanowi zagrożenia. Trzeba jednak pamiętać, że choć zwykły pieprzyk nie jest czerniakiem, to czerniak może wyglądać jak pieprzyk. Nie można ignorować żadnej zmiany na skórze, która pojawiła się nagle, rośnie lub jątrzy się, ma nieregularne brzegi, wypukłości czy grudkowatą strukturę.



Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na

www.planujedlugiezycie.pl

lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.