

# ŻYJ I POZNAWAJ

# POZNAJ BY ŻYĆ

Wykorzystaj to miejsce na zapisanie kolejnych kroków w Twoim postępowaniu:

Do kogo się zwrócić o pomoc i wsparcie?

Jak najlepiej zadbać o swoje ciało i umysł?

Jeśli miałeś już nowotwór skóry, poznaj swoją skórę i obserwuj pod kątem nowych zmian.

Stwórz swój system wsparcia i zacznij wprowadzać pozytywne, zdrowe nawyki, aby zadbać o swoje ciało i umysł.



[www.euromelanoma.eu](http://www.euromelanoma.eu)

[www.euromelanoma.eu](http://www.euromelanoma.eu)

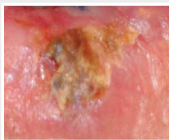
## Rak podstawnokomórkowy

To najczęstszy nowotwór skóry, ale o niskim stopniu złośliwości. Zwykle występuje pod postacią wypukłego guzka w kolorze skóry, z jasnoperłowym brzegiem, ale też może też wyglądać jak niegojąca się rana, lub też rogowaciejący guzek, który powoli rośnie. Nieleczony rak podstawnokomórkowy może spowodować owrzodzenie skóry lub naciekać jej głębsze warstwy.



## Rak płaskonabłonkowy (kolczystokomórkowy)

Jest to druga najczęstsza postać nowotworu skóry, występująca głównie w obszarach skóry mocno narażonych na promieniowanie słoneczne, takich jak twarz i skóra głowy. Ma zwykle postać rogowaciejącego guzka, który szybko rośnie, ulega owrzodzeniu lub ma sączącą powierzchnię. Może bardzo szybko się rozprzestrzeniać, szczególnie jeśli występuje w okolicy ust, na uszach, na palcach u rąk i nóg, lub jeśli rozwinie się u pacjentów z obniżoną odpornością. Zmiany w przebiegu raka płaskonabłonkowego wymagają usunięcia chirurgicznego.



## Rogowacenie słoneczne

Rogowacenie słoneczne najczęściej występuje u osób w średnim lub starszym wieku, w miejscach najbardziej narażonych na działanie promieniowania słonecznego, takich jak twarz, szyja, uszy, grzbiety dłoni, skóra głowy. Ma wygląd czerwono-brązowych, złuszcających się, szorstkich plam na skórze. Zmiany te mogą mieć charakter przednowotworowy; u 10 - 15% pacjentów rogowacenie słoneczne przekształca się w raka płaskonabłonkowego, dlatego należy je leczyć, aby zapobiec postępowi choroby.



## Czego szukać?

Raz w miesiącu sprawdzaj swoją skórę pod kątem zmian, które:

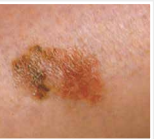
- Wyglądają inaczej niż pozostałe (objaw „brzydkiego kaczątka”) 
- Zmieniają wielkość, kolor i/lub kształt
- Są niesymetryczne lub mają nierówne krawędzie
- Są szorstkie w dotyku lub złuszczą się (czasami możesz wyczuć zmiany, zanim je zobaczysz)
- Są wielobarwne
- Swędzą
- Krwawią lub sączą
- Mają perłowy wygląd
- Wyglądają jak rany, ale się nie goją

**Jeśli widzisz dwa lub więcej z tych znaków ostrzegawczych, nie czekaj! Jak najszybciej poproś o radę lekarza!**

## 4 główne typy podejrzanych zmian skórnych

### ► Czerniak

Jest to najrzadszy, ale i najbardziej niebezpieczny rodzaj nowotworu skóry. W odróżnieniu od innych nowotworów, które są bardziej powszechne u osób starszych, czerniak może pojawić się w każdym wieku. Może wyglądać jak plama, która z biegiem czasu staje się ciemno zabarwiona, ma nieregularne krawędzie lub zyskuje więcej kolorów. Może także występować pod postacią szybko powiększającego się różowego lub czerwonego guzka. Ten nowotwór może rozprzestrzeniać się na inne narządy, dlatego natychmiastowe leczenie jest konieczne.



Sponsorzy

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

**MERCK**

**Eucerin**

Partner kampanii

**EADO**  
European Association of  
Dermatologists

## Objawy czerniaka

Ponieważ czerniak jest szczególnie niebezpieczny, musisz wiedzieć, jakie zmiany na skórze są typowe dla tego nowotworu.

**W jego wczesnym wykryciu może Ci pomóc reguła ABCDE czerniaka:**

<b>A</b>	<b>A (asymmetry) Czy zmiana wykazuje asymetrię?</b>	Łagodna	Złośliwa
<b>B</b>	<b>B (border) Czy zmiana ma nierówne granice?</b>	Łagodna	Złośliwa
<b>C</b>	<b>C (colour) Czy zmiana zawiera różne kolory?</b>	Łagodna	Złośliwa
<b>D</b>	<b>D (diameter) Czy średnica zmiany jest większa niż 6mm?</b>	Łagodna	Złośliwa
<b>E</b>	<b>E (evolution) Czy zmiana powiększa się?</b>	Wcześniej	Później

### Zachowaj czujność

Zwróć uwagę na pojawiające się znamiona lub inne zmiany skórne, które różnią się od pozostałych (objaw „brzydkiego kaczątka”). Badaj skórę regularnie, żeby wykryć wczesne zmiany - to najważniejszy czynnik, który zwiększy szansę na Twoje skuteczne wyleczenie.

## Jak i gdzie szukać

**Raz w miesiącu sprawdzaj swoją skórę pod kątem jakichkolwiek zmian lub pojawienia się podejrzanych obszarów.**

Twoje badanie powinno obejmować całe ciało, zarówno z przodu, jak i z tyłu, ze szczególnym uwzględnieniem miejsc narażonych na promieniowanie słoneczne. Stań przed dużym lustrem, trzymając mniejsze lusterko do oceny trudno dostępnych miejsc.

- 1** Obejrzyj twarz, nos, czerwień wargową, jamę ustną, uszy, a także okolice za uszami.
- 2** Sprawdź skórę głowy, rozczesując włosy grzebieniem. Jeśli nie masz dużo włosów, zbadaj bardzo dokładnie skórę całej głowy.
- 3** Obejrzyj powierzchnię grzbietową i dłoniową rąk, oraz wszystkie przestrzenie pomiędzy palcami.
- 4** Następnie sprawdź skórę na szyi, klatkę piersiową i plecach. Kobiety koniecznie powinny zbadać skórę pomiędzy i pod piersiami.
- 5** Podnieś jedną i drugą rękę, aby sprawdzić ramię i doły pachowe.
- 6** Z pomocą lusterka obejrzyj kark i plecy na całej długości.
- 7** Sprawdź obydwa pośladki i tylną powierzchnię lewego i prawego uda, a na koniec podeszwy stóp i skórę pomiędzy palcami.

## Podjmij zdrowe kroki...

### Praktyczne rady, jak odzyskać zdrowe ciało i równowagę psychiczną:

#### Zadbaj o swoją skórę

Unikaj długotrwałego przebywania na słońcu, szczególnie między 11:00 a 15:00. Zakrywaj skórę i używaj filtrów przeciwsłonecznych z wysokim współczynnikiem ochrony w zakresie UVB oraz UVA. Niektóre leki mogą powodować zwiększoną wrażliwość na słońce, więc zapytaj swojego lekarza o poradę.

**Regularnie sprawdzaj swoją skórę pod kątem pojawienia się jakichkolwiek zmian.**

#### Zadbaj o swoje ciało

Dopilnuj, żeby nigdy nie zapominać o umówionych wizytach kontrolnych, żeby monitorować stan swojego zdrowia i zmniejszać ryzyko związane z możliwym nawrotem nowotworu. Na co dzień możesz także wzmacniać cały organizm poprzez utrzymywanie dobrze zbilansowanej diety i rozsądnie zaplanowany wysiłek fizyczny, po uzgodnieniu z Twoim lekarzem.

#### Zadbaj o swój umysł

Regularny kontakt z Twoim lekarzem pomoże Ci poczuć większą kontrolę nad Twoim powrotem do zdrowia. Poszukaj w swoim otoczeniu grupy wsparcia i dołącz do niej, dzięki czemu łatwiej Ci będzie nawiązywać nowe znajomości i wspólnie robić rzeczy, które sprawiają Ci radość. Pamiętaj przy tym, żeby nie ulegać presji innych osób z grupy - każdy, tak jak Ty, ma swoje własne tempo powrotu do zdrowia.

## Twoja opieka i wsparcie

W zależności od stanu Twojego zdrowia opieka po leczeniu może obejmować wizyty kontrolne, przeprowadzenie określonych badań lub poradnictwo w zakresie utrzymania ciała w jak najlepszej kondycji.

**Nie wahaj się pytać w razie wątpliwości, masz prawo do otrzymania wsparcia i porady.**

Tutaj możesz znaleźć przykłady pytań, które warto zadać swojemu zespołowi leczącemu.



Sieć codziennego wsparcia to bardzo ważny element na Twojej ścieżce po zakończeniu podstawowego leczenia choroby. Może ona obejmować Twoją rodzinę, przyjaciół, lub też innych członków grupy wsparcia.

**Posiadanie takich osób wokół siebie pozwoli Ci na pełny powrót do sprawności w sensie fizycznym, jak też emocjonalnym.**

Tutaj dowiesz się, jak rozmawiać z Twoimi bliskimi o swoich problemach.

