

## „Złote Zasady” profilaktyki czerniaka

Od lat obserwuje się stały i dynamiczny wzrost liczby zachorowań na czerniaka – w ciągu ostatnich 30 lat liczba chorych wzrosła o 300%.

*Co 10 lat podwaja się liczba zachorowań na czerniaka, co niestety wynika ze zmiany zachowań Polaków. Coraz częściej korzystają oni z nadmiernego opalania, nie dbają o swoją skórę i korzystają z solariów, które są szczególnie groźne dla osób w młodym wieku* – informuje prof. dr hab. med. Piotr Rutkowski, Kierownik Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków w Centrum Onkologii – Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie, przewodniczący Rady Naukowej Akademii Czerniaka i zapewnia, że profilaktyka czerniaka jest prosta, podobnie jak jego diagnostyka.



Kilka prostych „Złotych Zasadach” ochrony przed czerniakiem:

1. *Unikanie nadmiernego słońca szczególnie w godz. 11.00-16.00*
2. *Stosowanie kremów z wysokimi filtrami UVA i UVB*
3. *Noszenie okularów przeciwsłonecznych oraz okrycia głowy*
4. *Regularne oglądanie skóry w celu szybkiej identyfikacji nowych lub zmieniających się znamion*
5. *Wizyty u dermatologa lub chirurga-onkologa raz na 6 miesięcy*
6. *Całkowita rezygnacja z opalania się w solarium*

Więcej informacji na temat czerniaka znajdziesz na stronie [www.akademiaczerniaka.pl](http://www.akademiaczerniaka.pl)

[www.facebook.com/znamieznamje](https://www.facebook.com/znamieznamje)

Organizatorem Tygodnia Świadomości Czerniaka jest Akademia Czerniaka. Partnerami Tygodnia Świadomości Czerniaka są: Polskie Towarzystwo Chirurgii Onkologicznej, Polskie Towarzystwo Dermatologiczne, Polskie Towarzystwo Onkologii Klinicznej, Polskie Towarzystwo Onkologiczne, Polska Unia Onkologii, Fundacja „Gwiazda Nadziei”, Polskie Amazonki Ruch Społeczny, Polska Koalicja Organizacji Pacjentów Onkologicznych, Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, Fundacja Rak'n'Roll, Fundacja Rosa, kampania „Rak. To się leczy!”. Tydzień Świadomości Czerniaka wspiera firma Bristol-Myers Squibb.