**Akademia Czerniaka**

**Leczenie zaawansowanego czerniaka w Polsce. Zapobieganie. Profilaktyka. Wczesne wykrycie**

**Prof. Piotr Rutkowski:**

„Profilaktyka i wykrywanie czerniaka i innych nowotworów skóry są proste i łatwe do zastosowania. Pierwsze zdanie jest do zmiany Profilaktyka nowotworów skóry polega na tym, że po prostu unikamy nadmiernej ekspozycji na promieniowanie ultrafioletowe. Nie oznacza to, ze w ogóle nie wychodzimy na światło słoneczne, chodzi o to, by nie doprowadzić do zaczerwienienia skóry, gdyż to jest jej efekt obronny. Skóra wtedy zaczyna ulegać mutacjom, czyli zaburzeniom genetycznym, które prowadzą do rozwoju nowotworów.

W związku z tym pamiętajmy: posmarujmy ciało kremem z filtrem, załóżmy na słońce odpowiednie ubranie, czapeczkę lub kapelusz na głowę, okulary z filtrem UV. Nie korzystajmy z solariów! Najlepiej nie przebywajmy na słońcu, kiedy jest ono najbardziej intensywne. Po wyjściu z wody, również pamiętajmy, że aplikację kremu z filtrem należy powtórzyć. Jeżeli uprawiamy sporty na powietrzu – pamiętajmy, że trzeba się chronić przed promieniowaniem ultrafioletowym. To wszystko zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwór skóry.

Druga ważna rzecz, by nowotwór wcześnie wykryć! Większość Polaków ma bardzo jasną skórę, tzw. fototyp 1 lub 2, która łatwo ulega oparzeniu. W związku z tym kontrolujmy swoją skórę. Wystarczy, że raz w roku pójdziemy do dermatologa. Proste badanie u dermatologa lub chirurga onkologa trwa 5-10 minut i jest wykonywane z reguły za pomocą dermatoskopu. To taka lupka ze specjalnym rodzajem światła, która w doświadczonych rękach pozwala zdiagnozować wczesne nowotwory skóry. Większość pacjentów na tym kończy swoją wizytę u lekarza. Czasami jakąś zmianę trzeba usunąć. Na tym etapie jest to prosty zabieg. Jeżeli dermatolog lub chirurg onkolog powiedzą, że jest wszystko w porządku, to po prostu obserwujmy, czy nie pojawiają się nowe zmiany na skórze, a te które już były, nie uległy zmianie.

W wykryciu tego, co jest podejrzane, pomaga tzw. abecadło czerniakowe. W tym roku, podczas kolejnej edycji Tygodnia Świadomości Czerniaka, który odbył się pod patronatem Prezydenta Rzeczypospolitej Polski, przybliżono nam wszystkim zasady abecadła czerniakowego, czyli prostych zasad, jak rozpoznać, która zmiana skóry jest podejrzana. ABCDE oznaczają, że A- zmiana jest asymetryczna, B- ma nierówne brzegi, C- ma nierówny, zmieniony kolor, D- ma duży, powiększający się minimum o 5 mm rozmiar, E- co najważniejsze, to ewolucja, zmiana w czasie. Podsumowując, jeżeli zmiany nie było na skórze, a się pojawiła i rośnie lub była wcześniej ale zaczęła się powiększać, pogrubiać i stała się nieregularna, to wtedy należy się zgłosić do chirurga onkologa lub dermatologa.

Wczesne zgłoszenie się z podejrzeniem nowotworu skóry ratuje życie! Wcześnie wykryty rak skóry jest prawie w 100% uleczalny!

Tego życzylibyśmy sobie i pacjentom jako lekarze. Niestety, czasem zdarza się, że nasi pacjenci przeoczą daną zmianę na skórze lub jest ona umiejscowiona tak, że ją trudno zauważyć. Wtedy, nawet po najlepszym leczeniu chirurgicznym, może dojść do przerzutów. Wtedy bardzo ważne jest, by korzystać z wysokospecjalistycznej opieki w jednym z 20 publicznych ośrodków onkologicznych, które dysponują wszystkimi dostępnymi terapiami, zarówno leczeniem ukierunkowanym molekularnie, jak i immunoterapią. W tej chwili nawet z zaawansowanym czerniakiem ponad 50% chorych żyje długo i to jest prawdziwy postęp w leczeniu tej podstępnej choroby.”

*20 ośrodków w Polsce spełnia standardy Europejskiej Organizacji Onkologicznej. Masz czerniaka? Sprawdź, gdzie się leczyć!*