# 

# Warszawa, 3 czerwca 2025 r.

# **Cała Polska sprawdza znamiona! Dni Świadomości Czerniaka**

# **podczas II Dni Zdrowia w Bielsku-Białej**

**Akademia Czerniaka nie ustaje w promowaniu profilaktyki nowotworów skóry, podróżując po Polsce oraz zachęcając lokalne społeczności do regularnego badania znamion. Tym samym, już 14 czerwca, z bezpłatnej dermoskopii, oferowanej w ramach kampanii „Cała Polska sprawdza znamiona”, będą mogli skorzystać uczestnicy II Dni Zdrowia w Bielsku-Białej. Badania prowadzone będą przy wsparciu Stowarzyszenia Pomocy Chorym na Mięsaki i Czerniaki „Sarcoma” oraz dzięki gościnności władz Województwa Śląskiego, Miasta Bielska-Białej oraz Powiatu Bielskiego.**

Do rozwoju czerniaka, najbardziej agresywnego spośród nowotworów skóry, dochodzi w wyniku jej uszkodzenia, spowodowanego przez długotrwałą ekspozycję na promieniowanie ultrafioletowe (UV) zarówno to naturalne, czyli światło słoneczne, jak i sztuczne – emitowane przez solaria. Diagnozę tę każdego roku otrzymuje ponad 4 000 Polaków (spośród ponad 50 000 osób z rozpoznanym rakiem skóry), a liczba zachorowań od lat sukcesywnie rośnie.

**Sytuacja ta dotyczy także województwa śląskiego.** Na bazie danych z Krajowego Rejestru Nowotworów można zobaczyć, że na przestrzeni 20 lat (2002-2022) liczba zachorowań na czerniaka skóry wśród kobiet wzrosła o ponad 60%, a u mężczyzn podwoiła się. Z kolei w przypadku zgonów, na przestrzeni lat, ich liczba wzrosła o ponad 30% u obu płci.

Obraz zawierający tekst, zrzut ekranu, numer, Czcionka

Zawartość wygenerowana przez sztuczną inteligencję może być niepoprawna.

Obraz zawierający tekst, zrzut ekranu, numer, diagram

Zawartość wygenerowana przez sztuczną inteligencję może być niepoprawna.

Wyk. 1 i 2 Zachorowania i zgony z powodu czerniaka skóry w woj. śląskim w 2002 r. i 2022 r. z uwzględnieniem płci  
na podstawie danych KRN

*- Dostęp do nowoczesnych terapii czerniaka w Polsce pozwala na sukcesywny wzrost przeżywalności chorych, jednak nadal, z uwagi na wysokie wskaźniki zachorowań, ważna jest edukacja i promocja działań profilaktycznych. Szczególne znaczenie mają badania dermoskopowe, wspierające diagnozowanie czerniaków na wczesnym etapie, co pozwala nawet na pełne wyleczenie niemal 100 proc. przypadków* – **wyjaśnia prof. dr hab. med. Piotr Rutkowski, Kierownik Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków, Pełnomocnik Dyrektora ds. Narodowej Strategii Onkologicznej i Badań Klinicznych, Narodowy Instytut Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie – Państwowy Instytut Badawczy Warszawa, Przewodniczący Zespołu Ministra Zdrowia ds. Narodowej Strategii Onkologicznej, Przewodniczący Polskiego Towarzystwa Onkologicznego, Przewodniczący Rady Agencji Badań Medycznych, Przewodniczący Rady Naukowej Akademii Czerniaka.** – *Do wykonywania regularnych przeglądów skóry namawiam przede wszystkim osoby z grup ryzyka – o jasnej karnacji, z licznymi znamionami na ciele, które w przeszłości doznały oparzeń słonecznych. Dermoskopia jest szybka i nieinwazyjna, a skorzystać z niej, bezpłatnie, można w ramach akcji prowadzonych w całej Polsce przez Akademię Czerniaka, do czego bardzo zachęcam.*

W ramach promocji profilaktyki pierwotnej i wtórnej nowotworów skóry, Akademia Czerniaka prowadzi kampanię **„Cała Polska sprawdza znamiona”**, organizując **„Dni Świadomości Czerniaka”, towarzyszące II Dniom Zdrowia w Bielsku-Białej.** Przy wsparciu Stowarzyszenia Pomocy Chorym na Mięsaki i Czerniaki „Sarcoma” oraz władz Województwa Śląskiego, Miasta Bielska-Białej oraz Powiatu Bielskiego, **już 14 czerwca, w godz. 10.00-17.00, na parkingu przy Hali Pod Dębowcem (ul. Karbowa 26), zaparkuje „Fura Zdrowia”, czyli mobilny gabinet dermatologiczny.** Chętne osoby będą mogły skorzystać z bezpłatnego badania dermoskopowego skóry, przeprowadzonego przez specjalistę.

Profilaktyka nowotworów skóry

Zasady pozwalające na zmniejszenie ryzyka rozwoju czerniaka są proste i dostępne dla każdego. Wystarczy:

* **rozsądnie korzystać ze słońca** – unikać ekspozycji na promieniowanie w godzinach 11.00-16.00 oraz używać kremów z odpowiednio wysokim filtrem UV, nosić okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV, koszulki z długim rękawem i nakrycia głowy,
* **unikać solarium**,
* **prowadzić regularną samoobserwację skóry** (co 1-2 miesiące) oraz **kontrolować znamiona u lekarza dermatologa lub chirurga onkologa** (raz w roku w razie potrzeby), a także natychmiastowo skontaktować się ze specjalistą w przypadku pojawienia się podejrzanej zmiany.

Istnieje także prosty i niezawodny sposób samobadania skóry, oparty na znajomości ABCDE czerniaka, czyli jego cech charakterystycznych, ułatwiających rozpoznanie nowotworu. Kolejne litery alfabetu oznaczają:

* **A-symetrię** – znamię wylewające się na jedną stronę;
* **B-rzegi poszarpane** – znamię, którego brzegi nie są gładkie, które nie jest okrągłe/owalne;
* **C-zerwony, czarny**, niejednolity kolor znamienia;
* **D-uży rozmiar** – znamię o wielkości powyżej 6 mm;
* **E-wolucję** – znamię, które zmieniło się w krótkim czasie, powiększa się, unosi nad powierzchnię skóry, swędzi, pęka, piecze, wokół którego powstało kilka nowych znamion.

Więcej informacji na temat czerniaka, a także Akademii Czerniaka oraz jej działalności można znaleźć na stronie internetowej [Akademii Czerniaka](https://www.akademiaczerniaka.org/), [Facebooku](https://www.facebook.com/akademiaczerniaka?locale=pl_PL), [Instagramie](https://www.instagram.com/akademia_czerniaka/) i [TikToku](https://www.tiktok.com/@akademiaczerniaka).

Akcję wspierają:

Obraz zawierający logo, Czcionka, Grafika, tekst

Zawartość wygenerowana przez sztuczną inteligencję może być niepoprawna.Obraz zawierający logo, symbol, godło, Czcionka

Zawartość wygenerowana przez sztuczną inteligencję może być niepoprawna.Obraz zawierający logo, Grafika, Czcionka, projekt graficzny

Zawartość wygenerowana przez sztuczną inteligencję może być niepoprawna.Obraz zawierający design

Zawartość wygenerowana przez sztuczną inteligencję może być niepoprawna.

Obraz zawierający Grafika, Czcionka, logo, symbol

Opis wygenerowany automatycznie

**Kontakt:**

Aleksandra Błaszczyk, [aleksandra.blaszczyk@fleishmaneurope.com](mailto:aleksandra.blaszczyk@fleishmaneurope.com), 605 340 830