



## Co to jest SPF?

**SPF (Sun Protection Factor)** to wskaźnik ochrony przed promieniowaniem słonecznym.

### Rodzaje filtrów:

- niski – 2, 4, 6 SPF,
- średni - 8, 10, 12 SPF,
- wysoki - 15, 20, 25 SPF,
- bardzo wysoki - 30, 40, 50 SPF,
- ultra wysoki - 50+ SPF.

Kremów z wysokim filtrem obowiązkowo powinny używać: dzieci, osoby po przeszczepach narządów, osoby po zabiegach z zakresu medycyny estetycznej, osoby przyjmujące leki światłoczułe.

**Chroń swoją skórę cały rok! Twoja skóra jest narażona na szkodliwe działanie promieni UV zarówno latem, jak i zimą.**



**Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.**

- filmy edukacyjne,
- plany treningowe.



**Na Fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:**

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



**Na portalu diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:**

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów,
- porady żywieniowe,
- e-booki.

**Śledząc Twittera NFZ** będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



## Profilaktyka chorób skóry. Czerniak.

**Co rok z powodu czerniaka umiera w Polsce ok. 1400 osób. Zapadalność na ten nowotwór skóry zwiększyła się o 300% w ciągu ostatnich 30 lat.**

## Statystyki zachorowań w Polsce

W Polsce wykrywa się około 3500 nowych przypadków czerniaka rocznie, a tempo zachorowania na niego cały czas rośnie.\*

Zbyt późno zdiagnozowany czerniak jest wciąż przyczyną śmierci. W Polsce z powodu czerniaka umiera 1 na 3 chorych. Aby temu zapobiec, warto regularnie badać się profilaktycznie.

\* Dane Krajowego Rejestru Nowotworów na lata 1980–2020.

## Co to jest czerniak?

**Czerniak to najbardziej złośliwy i jeden z najczęściej diagnozowanych nowotworów skóry.**

Jest nowotworem agresywnym, ponieważ:

- szybko rozwija się,
- tworzy przerzuty,
- jest odporny na leczenie.

Jednak wykryty we wczesnym stadium jest w 90% przypadków zachorowań możliwy do wyleczenia.

Dlatego tak ważne jest szybkie i prawidłowe rozpoznanie tego nowotworu!

## Czy jesteś w grupie ryzyka?



Ryzyko zachorowania na czerniaka i inne nowotwory złośliwe skóry wzrasta, jeżeli:

- masz jasną karnację, rude lub blond włosy, niebieskie oczy, liczne piegry,
- masz dużą liczbę znamion barwnikowych i znamion w miejscach drażnienia,
- miałeś oparzenia słoneczne, szczególnie w dzieciństwie,
- przebywasz w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie,
- nie tolerujesz słońca,
- opalasz się z dużym trudem lub w ogóle,
- w Twojej rodzinie występowały przypadki czerniaka lub inne nowotwory skóry,
- korzystasz z solarium.



## Jak rozpoznać czerniaka?



**Asymetryczny kształt:** Jedna połowa znamienia różni się od drugiej.



**Nieregularne brzegi:** Brzegi znamienia nie są wyraźne i mogą być poszarpane, ząbkowane, zamazane lub wydają się nieregularne.



**Różnorodność kolorów:** Kolor zmienia się i mogą być obecne odcienie czerni, brązu, czerwieni, szarości lub błękitu.



**Duży rozmiar:** Dochodzi do zmiany rozmiaru, zazwyczaj powiększenia. Czerniaki mają zazwyczaj średnicę ponad pięć milimetrów.



**Stopniowa ewolucja zmiany:** Czerniak zmienia kształt, powiększa się lub unosi.

## Jak możesz chronić się przed rakiem skóry?

- Obserwuj co miesiąc swoją skórę i znamiona.
- Nie opalaj się w solarium.
- Unikaj słońca od 11.00 do 16.00. A jeśli chcesz się opalać – rób to z głową!
- Stosuj filtry UV, noś czapkę i okulary przeciwsłoneczne.
- Odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa – przynajmniej raz w roku.

Jeśli zaniepokoi Cię wygląd Twojego znamienia – skontaktuj się z chirurgiem-onkologiem.