



# CHROŃ BADAJ ZAPOBIEGAJ

## Eskulap walczy z czerniakiem samobadanie skóry

Bardzo ważne jest systematyczne obserwowanie własnego ciała i regularne **samobadanie skóry**. Sprawdzanie znamion, które już mamy - czy nie zmieniają się oraz czy nie pojawiły się nowe.

Poznaj **ABCDE** Czerniaka

- A** - asymetria (np. zmiany wylewające się na jedną stronę)
- B** - [border] brzegi poszarpane nierównomierne posiadające zgrubienia
- C** - [color] czerwony, czarny niejednolity kolor
- D** - [diameter] duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 6 mm
- E** - [ewolucja] czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu

Wszystkie znamiona, narośla, pieprzyki, które kwalifikują się do jednego z punktów **ABCDE** lub budzą Twój niepokój powinny zostać zbadane przez spec. dermatologa lub chirurga - onkologa.

# Jak zapobiegać

- unikaj bezpośredniej ekspozycji na światło słoneczne w godz. 10 - 16
- zrezygnuj z solarium
- stosuj kremy z filtrami UVA i UVB
- noś okulary przeciwsłoneczne z filtrami UVA i UVB,
- noś nakrycia głowy w czasie ekspozycji na słońce
- badaj skórę całego ciała raz w miesiącu
- odwiedzaj dermatologa raz w roku, szczególnie po okresie letnich kąpiei słonecznych

**Badanie przeprowadzone u specjalisty jest szybkie, bezbolesne i nieinwazyjne.**

**Lekarz ogląda skórę za pomocą dermatoskopu lub videodermatoskopu który wychwytuje wszystkie atypowe zmiany.**

**Pamiętaj o samobadaniu skóry.**

---

Bezpłatne badanie znamion skórnych w ramach projektu:  
"Eskulap walczy z czerniakiem".

Projekt jest współfinansowany ze środków  
Europejskiego Funduszu Społecznego  
w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego  
Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020