

Chroń swoją skórę

- Oba rodzaje raka skóry są silnie powiązane z nadmierną ekspozycją na promienie UV
- Promienie UV od słońca mogą uszkodzić skórę przez chmury, okna i nawet gdy na dworze nie jest ciepło. Między kwietniem a wrześniem poziom promieniowania UV w Irlandii Północnej jest wystarczająco wysoki, aby spowodować uszkodzenie skóry
- Poparzenia słoneczne, szczególnie w dzieciństwie, również zwiększają ryzyko raka skóry
- Nigdy nie dopuszczaj, aby doszło do poparzenia skóry
- Nie korzystaj z solarium
- Osoby, które mają skłonność do poparzeń lub spędzają dużo czasu na zewnątrz z powodu pracy, sportu lub hobby, są bardziej narażone i powinny być wyjątkowo ostrożne



PRZEBYWAJ W CIENIU
MIĘDZY 11:00 A 15:00

ODPOWIEDNIO
SIĘ UBIERAJ

NOŚ OKULARY
PRZECIWSŁONECZNE
ZAPEWNIAJĄCE 100%
OCHRONĘ PRZED
PROMIENIOWANIEM UV



NOŚ KAPELUSZ LUB
CZAPKĘ Z RONDEM

UŻYWAJ OCHRONY
SŁONECZNEJ Z FILTREM
SPF CO NAJMNIEJ 15 ORAZ
4 GWIAZDKAMI UVA

Więcej informacji można uzyskać na stronie:

www.careinthesun.org

W przypadku pytań dotyczących nowotworów można zadzwonić na bezpłatną infolinię i porozmawiać z pielęgniarką z organizacji Cancer Focus Northern Ireland:

0800 783 3339

Od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 13:00
Rozmowy wykonywane z telefonów stacjonarnych są bezpłatne
nurseline@cancerfocusni.org



Public Health Agency
(Agencja Zdrowia Publicznego)
12-22 Linenhall Street
Belfast BT2 8BS

T: 0300 555 0114 (lokalna stawka)
www.publichealth.hscni.net



Cancer Focus Northern Ireland
40-44 Eglantine Avenue
Belfast BT9 6DX

T: 028 9066 3281
E: info@cancerfocusni.org
www.cancerfocusni.org

Numer organizacji charytatywnej: NIC 101307



Rak skóry

co trzeba wiedzieć



POLISH

Rak skóry: co trzeba wiedzieć

Zauważenie czegokolwiek nowego na skórze lub zmian w pieprzku bądź kroście może pomóc uratować życie.

Rak skóry jest często spotykanym nowotworem w Irlandii Północnej (ponad 30% wszystkich rodzajów nowotworów) i zazwyczaj spowodowany jest ekspozycją na promienie ultrafioletowe (UV) od słońca lub solarium.

Rak skóry może być podzielony na dwa rodzaje: **czerniaki** i **nieczerniakowe** nowotwory skóry.

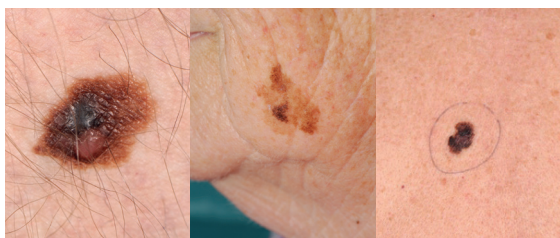
Czerniaki mogą rozwinąć się w istniejącym pieprzku lub pojawić się w formie nowego pieprzka. Jest to najrzadsza odmiana nowotworu skóry lecz również najgroźniejsza, ponieważ może rozprzestrzeniać się na inne części ciała.

Jeżeli zauważysz jakiegokolwiek zmiany w wielkości, kształcie lub kolorze pieprzka, którego masz od dawna, lub jeżeli zauważysz nowy niebieski, brązowy lub czarny pieprzek, lekarz rodzinny powinien go zbadać natychmiast. Wszelkie nowe swędzenie, bóle lub strupy przy pieprzku powinny również zostać zbadane.

NORMALNE PIEPRZYKI



CZERNIAKI



Lista kontrolna dotycząca pieprzków

Ważne jest być świadomym wszelkich zmian na skórze. Należy zwracać uwagę na następujące zjawiska:



Asymetria

Kształt jednej połowy jest inny niż drugiej



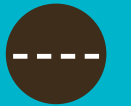
Brzegi

Nieregularne i nieostre zarysy lub nierówne brzegi



Kolor

Dwa lub więcej kolorów: różne odcienie brązowego lub obecność czarnego, czerwonego bądź niebieskiego oprócz normalnego koloru pieprzka



Średnica

Wszelka zmiana wielkości



Specjalista

W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem

Nieczerniakowe nowotwory skóry zazwyczaj pojawiają się stopniowo i mogą znacznie różnić się w wyglądzie, na przykład:

- Uporczywy, szorstki i łuszczący się fragment skóry, płaski lub wypukły
- Guzek lub wrzód, który może być czerwony, różowy lub koloru skóry
- Guzek lub guz, który wykazuje następujące cechy, powinien być natychmiast zbadany przez lekarza: szybko rosnący, bolesny lub krwawiący.

W przypadku zauważenia którychkolwiek z powyższych zmian należy skontaktować się z lekarzem. Nowotwory skóry mogą wystąpić na całym ciele, lecz najczęściej występują w miejscach, które są najbardziej narażone na działanie słońca, takich jak głowa, szyja i uszy.

WCZESNE OZNAKI NIECZERNIAKOWEGO NOWOTWORU SKÓRY



NIECZERNIAKOWE NOWOTWORY SKÓRY



Nowotwory skóry mogą zabić, lecz jeżeli są wcześnie wykryte, większość z nich może być skutecznie leczona.

Należy regularnie sprawdzać skórę

Sprawdzaj skórę na całym ciele regularnie (najlepiej raz na miesiąc):

- Używaj lusterka lub poproś drugą osobę, aby zbadała plecy, tył nóg i wszystkie niedostępne lub niewidoczne części ciała
- Nie zapominaj o podeszwach stóp, między palcami, skórze głowy i paznokciach
- Zwracaj uwagę na wszystkie oznaki wskazujące na stan zapalny, powiększanie się, krwawienie, pojawianie się strupów, zaczerwienienie wokół brzegów (szczególnie swędzące lub bolesne) oraz wszelkie zmiany
- **Skonsultuj się z lekarzem, jeżeli zauważysz jakiegokolwiek zmiany w pieprzkach, nowe pieprzki lub nietypowe zmiany na skórze**