

Ochrona przed słońcem to podstawa profilaktyki czerniaka

2023-05-18

Źródło PAP

[zdrowie czerniak nowotwory profilaktyka onkologia dermatologia](#)

Za zachorowania na czerniaka i inne nowotwory skóry w 90 proc. odpowiada promieniowanie UV, dlatego ochrona skóry przed działaniem słońca jest podstawą profilaktyki tych chorób.

Zachorowania na czerniaka i inne nowotwory skóry w 90% są spowodowane promieniowaniem UV, dlatego ochrona skóry przed słońcem jest kluczowa w profilaktyce tych chorób - przypomnieli eksperci na konferencji prasowej w Warszawie. Spotkanie zostało zorganizowane z okazji inauguracyjnego Tygodnia Świadomości Czerniaka XII. Tegoroczna edycja skupia się na temacie "Twoja skóra - istotne pole do ochrony!" i ma na celu zwrócenie uwagi na szczególne zagrożenie przez słońce, a tym samym czerniaka i inne nowotwory skóry, osób pracujących na otwartym powietrzu, takich jak rolnicy, ogrodnicy i sadownicy. "Dane statystyczne wskazują, że nowotwory skóry stanowią około 10% wszystkich nowotworów, ale w rzeczywistości jest to nawet 35-50% wśród osób o jasnej karnacji skóry. Przewyższają one częstość występowania takich powszechnych raków, jak rak piersi, prostaty, płuc i jelita grubego" - powiedział profesor Piotr Rutkowski, przewodniczący Rady Naukowej Akademii Czerniaka, kierownik Kliniki Nowotworów Miękkich Tkanek, Kości i Czerniaków Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie - Państwowego Instytutu Badawczego w Warszawie.

Po ukończeniu 60. roku życia, jeśli nie dbamy o profilaktykę, ryzyko zachorowania na raka skóry wynosi 50%. Zazwyczaj są to jednak nowotwory mniej groźne niż czerniak i rzadko dają przerzuty.

"Czerniak stanowi największe wyzwanie wśród nowotworów skóry. Odpowiada jedynie za 6% tych przypadków, ale jest przyczyną 80% wszystkich zgonów z powodu nowotworów skóry" - powiedział specjalista. Jest to również najtrudniejszy do leczenia nowotwór skóry.

W Polsce obserwuje się obecnie stały wzrost zachorowań na czerniaka. Jednocześnie wyniki leczenia tej choroby znacznie się poprawiły. "Obecnie prawie 80% Polaków jest wyleczonych z czerniaka. To bardzo dobry wynik, ponieważ jeszcze 10 lat temu wynosił nieco ponad 50%" - podkreślił profesor Rutkowski.

Według specjalisty ma to związek z wzrostem świadomości społecznej na temat czerniaka i jego diagnostyki, a także z wprowadzeniem bardzo skutecznych terapii, które są dostępne również w Polsce.

"Czerniak z przerzutami nie jest już bezzradną chorobą. Obecnie około 50% pacjentów przeżywa długo lub zostaje wyleczonych" - powiedział ekspert. Jego zdaniem najważniejsze jest jednak wykrywanie czerniaka jak najwcześniej, gdy nie ma potrzeby stosowania nowych terapii.

Dlatego tak istotna jest profilaktyka wtórna, czyli regularne samobadanie całej skóry i wszystkich znamion raz w miesiącu, przypomniła doktor habilitowany Grażyna Kamińska-Winciorek, kierownik Zespołu ds. Raka i Czerniaka Skóry Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie - PIB, Oddział w Gliwicach.

"Jeśli zauważymy niepokojącą zmianę (na przykład zmieniło się istniejące znamię lub pojawiło się nowe), należy szybko udać się do lekarza - najlepiej do dermatologa lub chirurga onkologa" - powiedziała specjalistka. Lekarz powinien zbadać znamiona za pomocą dermoskopu, co jest "złotym standardem" w diagnozowaniu czerniaka.

Profesor Kamińska-Winciorek przypomniała, że powinniśmy zwracać uwagę na pewne cechy znamion na skórze (tzw. ABCDE czerniaka), takie jak asymetria (A), nieregularne brzegi (B), różne kolory, w tym czerwony, różowy, czarny (C), większy rozmiar (D), czyli średnica powyżej 5 mm, oraz zmiany w czasie (E), czyli postępujące zmiany w znamieniu.

Ekspertki podkreśliły, że w zapobieganiu czerniakowi bardzo istotna jest profilaktyka pierwotna, czyli ochrona skóry przed promieniowaniem słonecznym. Bowiem nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV jest odpowiedzialna w 90% za rozwój tego nowotworu oraz innych nowotworów skóry.

Profesor Kamińska-Winciorek wyjaśniła, że aby odpowiednio chronić się przed słońcem, należy stosować krem z filtrem, nosić kapelusz, przeciwsłoneczne okulary, ubrania z długimi rękawami, szukać cienia, unikać opalania i nie wystawiać skóry na działanie słońca między godziną 11:00 a 16:00.

"Ostatnie dwa lata przyniosły wiele publikacji skierowanych głównie do osób pracujących na otwartym powietrzu, takich jak rolnicy, rolnicy czy sadownicy. To grupa, która jest najbardziej narażona na intensywną, przewlekłą ekspozycję na promieniowanie słoneczne" - podkreśliła specjalistka. Dla tej grupy opracowano również specjalne zalecenia dotyczące profilaktyki nowotworów skóry.

Profesor Kamińska-Winciorek oceniła, że najlepiej stosować kremy z filtrem przeciwsłonecznym o SPF (czynnik ochrony przeciwsłonecznej) od 30 do 50. Wyższe filtry nie zapewniają znacznie większej ochrony, ponieważ SPF 50 chroni skórę przed promieniowaniem UVB w 98,3%. "SPF 50 nie oznacza, że możemy przebywać na słońcu 50 razy dłużej" - przypomniała ekspertka. Stosowanie preparatów z SPF 6 w ogóle nie chroni skóry.

Specjalistka podkreśliła również, że bardzo istotne jest unikanie oparzeń słonecznych w dzieciństwie i w wieku nastoletnim, ponieważ badania potwierdzają, że trzykrotne oparzenia słoneczne przed 15. rokiem życia zwiększają aż pięciokrotnie ryzyko zachorowania na czerniaka.

Więcej informacji na temat skutecznej profilaktyki czerniaka i innych nowotworów skóry można znaleźć na stronie [Akademii Czerniaka](#).

