

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Badanie znamion na skórze może uratować życie**

Comiesięczna samokontrola znamion i zmian na skórze pozwala wcześniej wykryć czerniaka, w stadium, gdy jest on jeszcze w pełni wyleczalny - przypominają lekarze. Dzięki temu, można uniknąć zgonu z powodu tego najgroźniejszego nowotworu skóry - zaznaczają.

Eksperti mówili o tym w czwartek na konferencji prasowej, na której zapowiedziano obchody Tygodnia Świadomości Czerniaka. W tym roku przebiegają one w dniach 24-30 maja pod hasłem „Znamię! Znam je?”.

*„Wbrew powszechnej opinii czerniak wcale nie jest najgorszym nowotworem. Gdybyśmy wykrywali same wczesne czerniaki to 96 proc. chorych byłoby wyleczonych”* – powiedział prof. Piotr Rutkowski, kierownik Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków w Centrum Onkologii-Instytucie w Warszawie.



Według niego nie ma nowotworu, który byłby łatwiejszy niż czerniak do rozpoznania - ze względu na lokalizację na skórze. Nie ma też drugiego nowotworu złośliwego, który byłby tak prosty w leczeniu, pod warunkiem, że jest wykryty we wczesnym stadium, gdy ma do 1 mm grubości. *„Wystarczy wówczas w miejscowym znieczuleniu wyciąć zmianę z marginesem okolicznych tkanek”* - wyjaśnił prof. Rutkowski. Jednak, gdy grubość zmiany przekroczy 1 mm rokowanie dla pacjentów się zmienia - dodał.

*„W USA i Niemczech z czerniaka wyleczonych zostaje w pełni 90 proc. chorych, dlatego że jest on tam wykrywany we wczesnych stadiach. W Polsce z czerniaka udaje się wyleczyć jedynie ok. dwie trzecie pacjentów (spośród trzech tysięcy co roku diagnozowanych). U jednej trzeciej choroba jest wykrywana w zaawansowanym stadium”* – powiedział prof. Rutkowski. Dodał, że średnia grubość czerniaków wykrywanych w naszym kraju wynosi 2 mm, podczas gdy w Niemczech - 0,8 mm.

Wyniki najnowszych badań przedstawionych przez specjalistę wskazują, że ponad 9 mln Polaków nie spieszyłoby się do lekarza lub w ogóle nie przejmowało problemem, gdyby na skórze zaobserwowali zmianę świadczącą o rozwoju czerniaka. Do regularnego oglądania zmian na skórze przyznała się tylko połowa badanych. Aż 84 proc. Polaków nigdy nie było u lekarza, by sprawdzić czy podejrzenie wyglądające znamię, pieprzyk bądź narośl.

Wzrosła natomiast wiedza na temat samego czerniaka i podstawowych czynników jego ryzyka (jak przebywanie na słońcu bez zabezpieczenia, korzystanie z solarium i predyspozycje genetyczne). Aż 76 proc. badanych zadeklarowało, że wie co to jest czerniak, podczas gdy w 2011 r. odsetek ten wyniósł 65 proc.

*„Oznacza to, że zwiększenie się świadomości Polaków na temat tego nowotworu nie przekłada się na zmianę zachowań i na wzrost samokontroli”* – ocenił prof. Rutkowski.

Podkreślił, że szczególnie niepokojące jest to, iż na znamiona w ogóle nie zwraca uwagi 65 proc. panów. Tymczasem, liczba zgonów z powodu czerniaka wśród mężczyzn ciągle rośnie w naszym kraju.

Dr Monika Słowińska z Kliniki Dermatologii Centralnego Szpitala Klinicznego MSW w Warszawie

powiedziała, że raz w miesiącu powinno się oglądać skórę i sprawdzać, czy znamiona się nie zmieniają i czy nie pojawiły się nowe, które budzą nasze wątpliwości. Zaznaczyła, że czerniak może się rozwinąć u osoby, która nie posiada znamion.

W rozpoznaniu czerniaka pomagają kryteria, które dla ułatwienia oznaczono literami alfabetu - ABCDE. Według dr Słowińskiej powinniśmy zwracać naszą uwagę na to czy zmiana jest asymetryczna (A), ma brzegi poszarpane (B), o nierównym obrysie, czerwony lub czarny (C) niejednolity kolor (choć może być też różowa, brązowy, szara, granatowa lub wielobarwna), ma duży rozmiar o średnicy 6 mm i więcej (D) oraz ewoluuje, czyli zmienia się (E).

*„Wtedy należy iść do lekarza - najlepiej dermatologa lub chirurga onkologa - który obejrzy zmianę z użyciem dermatoskopu i oceni czy trzeba ją wyciąć”* - powiedziała specjalistka. Do lekarzy tych specjalności obecnie nie potrzebne jest skierowanie.

Jak powiedział prof. Rutkowski, przed wizytą u dermatologa warto zapytać czy dysponuje on dermatoskopem, bo w Polsce ma go ok. połowa lekarzy tej specjalności. Badanie jest proste, nieinwazyjne i w zależności od liczby znamion - trwa od kilku do 15 minut.

Eksperti podkreślali, że każdy dorosły człowiek powinien raz na rok zgłosić się ze znamionami do specjalisty, w przypadku dzieci pierwsza kontrolna wizyta może się odbyć w okresie dojrzewania (jeśli wcześniej nie ma niepokojących zmian) i gdy lekarz nic nie stwierdzi może być powtarzana raz na dwa lata.

*„Zachorować na czerniaka może każdy, ale możemy wyróżnić grupę wysokiego ryzyka”* - powiedziała dr Słowińska. Są to osoby o jasnej karnacji, z jasnymi włosami (blond, rude, jasnobrązowe), jasnymi oczami (niebieskie, szare, jasnozielone), z piegowate oraz osoby z licznymi zmianami barwnikowymi.

Aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na czerniaka należy - oprócz regularnego oglądania skóry - unikać nadmiernego słońca, chronić się przed silnym promieniowaniem UV przy pomocy kosmetyków z filtrami, nakryć głowy i okularów przeciwsłonecznych, nie korzystać z solarium.

Więcej na temat czerniaka i sposobów zapobiegania mu można się przeczytać stronie Akademii Czerniaka, która jest organizatorem Tygodnia Świadomości Czerniaka ([www.akademiaczerniaka.pl](http://www.akademiaczerniaka.pl))

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/17824.html>



15-06-2026

## **Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł**

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

## [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

## [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#)

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

## [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#)

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

## **Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku**

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

## **Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków**

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

## **Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne**

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

## [Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

**Partnerzy**