

### [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](#)

## Czerniak - 5 liter, które ratują życie

Czerniak ma kilka charakterystycznych cech, które zawierają się w pierwszych pięciu literach alfabetu. Wykrycie ukrytych pod nimi nieprawidłowości pozwala wygrać zdrowie, a czasem nawet życie. I choć wystarczy do tego uważność, obserwacja znamion i raz do roku kontrola u dermatologa, to wciąż zapomina się o profilaktyce, a czerniak pozostaje na pierwszym miejscu wśród nowotworów złośliwych skóry, jako ten najbardziej śmiertelny.

Akademia Czerniaka, wraz z ekspertami m.in. w dziedzinie onkologii i dermatologii, przygotowała kampanię edukacyjną. Ruszyła ona w IX Tygodniu Świadomości Czerniaka (12-18 maja). Tym razem ambasadorem kampanii jest dziennikarz sportowy - Maciej Kurzajewski. Spot opowiada o pięciu nieprawidłowościach znamion, które mogą okazać się groźne. Każda z nich to powód, który powinien skłonić do wizyty u dermatologa lub chirurga onkologa. Są to w kolejności alfabetycznej:

### **A jak asymetria**

Znamię przybiera nieregularny kształt, „wylewa się” na jedną stronę.

### **B jak poszarpane brzegi**

Brzegi znamienia są nierówne, postrzępione, nie są owalne, okrągłe ani gładkie.

### **C jak czerwony, czarny kolor**

Niejednolity kolor, który się zmienia, od jasnobrązowego przez czerwony po czarny.

### **D jak duży rozmiar**

Znamię o wielkości powyżej 6 mm.

### **E jak ewolucja**

Zmiany w wyglądzie znamienia zachodzą szybko, powiększa się, unosi nad powierzchnię skóry, pęka, swędzi, piecze, rozwija się kilka nowych znamion.

## **Profilaktyka, czyli jak wygrać z czerniakiem**

Profilaktyka czerniaka polega na fotoprotekcji, ale również na wykonywaniu odpowiednich badań np. dermatoskopowych, a także szkoleniu personelu - nie tylko medycznego. Chodzi tutaj o fryzjerów, którzy mogliby z powodzeniem wspierać diagnozowanie niebezpiecznych zmiany na skórze głowy, tak jak ma to miejsce w USA.

Czerniak wciąż pozostaje tym nowotworem złośliwym skóry, który zabija co roku najwięcej pacjentów. Dlaczego? Bo nie stosujemy się do prostych zasad bezpiecznego przebywania na słońcu. Wiele osób lekceważy szkodliwe promieniowanie ultrafioletowe - to naturalne słoneczne, ale też sztuczne w solarium. Jak pokazują badania, wśród osób, które opalają się pod lampą częściej niż raz w miesiącu, ryzyko zachorowania na raka skóry wzrasta o ponad połowę, a w przypadku osób poniżej 30. roku życia - aż o 75 proc.

- Poparzenia słoneczne, korzystanie z solarium to czynniki modyfikowalne, jednak często pomijane przez pacjentów - zauważa prof. dr hab. med. Grażyna Kamińska-Winciorek, kierowniczka Zespołu ds. Raka i Czerniaka Skóry z Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie - PIB w Gliwicach. Jednocześnie zwraca uwagę, że i tak samo stosowanie kremu z filtrem SPF nie daje gwarancji, że znamię nie stanie się zmianą złośliwą. Piszą o tym sami producenci tego rodzaju kosmetyków. W profilaktyce chodzi też o minimalizowanie oparzeń słonecznych i przestrzeganie zasad w zależności od indeksu UV, o którym decyduje nie tylko pora dnia, ale też miejsce na mapie (szerokość geograficzna i wysokość nad poziomem morza).

Wartość UV sprawdzić można np. na stronie IMGiW. Jeśli mieści się w przedziale 3-6, powinno stosować się ochronę przeciwsłoneczną, czyli odpowiednie kosmetyki i odzież, pozostawać w cieniu, a przy wartości 8-10 „właściwie pozostawać w domu” – przypomina prof. Kamińska-Winciorek.

Złote zasady ochrony skóry obowiązują nie tylko latem.

- Unikamy słońca między godziną 11-16 i pamiętamy o filtrach przez cały rok. Stosujemy kremy najlepiej z wysokim SPF – wylicza specjalistka.

To minimum SPF 30+, a w przypadku skóry twarzy i wyjazdu do ciepłych krajów – SPF 50.

- Jeśli ktoś stosuje słaby lub średni faktor, czyli SPF od 2 do 6, to praktycznie nie można mówić o jakiegokolwiek ochronie. Wysokie SPF to od 15 do 25, a bardzo wysokie – zalecane dla naszej populacji o niskim fototypie skóry (I lub II; jasna skóra, blond lub rude włosy, piegi – red.) – SPF 30 plus, a 50 plus to filtr idealny na wyjazdy w ciepłe kraje, gdzie łatwo o poparzenie słoneczne – wyjaśnia specjalistka.

Raz w miesiącu powinniśmy skontrolować znamiona sami. Sprawdzić, czy pojawiły się nowe, czy te wcześniejsze nie zmieniają się. Jeżeli coś nas zaniepokoi, powinniśmy natychmiast pojawić się u specjalisty, a co roku odbyć kontrolę znamion.

Ekspertka ostrzegła też, że więcej niż cztery oparzenia słoneczne w wieku od 15. do 20. roku życia zwiększają ryzyko wystąpienia raka skóry (nieczerniakowych nowotworów skóry) aż o 60 proc., a czerniaka o 80 proc.

## **Jak stosować kremy z filtrem?**

Krem z filtrem nakładamy na 15-30 minut przed wyjściem na zewnątrz. Powtarzamy tę czynność co dwie godziny, szczególnie po kąpieli czy gdy się spocisz. Na całe ciało wsmarowujemy tyle kremu, ile mieści się w dłoni. Można też kierować się „zasadą łyżeczki”. Jeśli odsłonięta jest tylko twarz, to wykorzystujemy ilość równoważną zawartości jednej łyżeczki. Nie zapominamy o nasmarowaniu uszu, szyi i karku. Na każde ramię również po łyżeczce, na tułów – 2 łyżeczki, na każdą nogę po – 2 łyżeczki.

## **Nowoczesne metod leczenia czerniaka**

W Polsce na czerniaka co roku zapadają 4 tys. osób, a u co trzeciego jest on w stadium zaawansowanym lub przerzutowym. Jednak – jak wskazuje prof. dr hab. med. Piotr Rutkowski, przewodniczący Polskiego Towarzystwa Onkologicznego – w ciągu ostatnich ośmiu latach o 20 proc. wzrósł czas przeżycia z powodu czerniaka.

- Tak naprawdę to przeżycie oznacza wyleczenie – dodał i zaznaczył, że przybyło scenariuszy leczenia tej choroby. W Polsce dostępne są praktycznie wszystkie leki, leczenie jest na europejskim poziomie i nie opiera się tylko na metodach operacyjnych, ale również na nowoczesnych terapiach. Przed zabiegiem można stosować immunoterapię, co daje dobre efekty, bo limfocyty (komórki układu odpornościowego) przed wycięciem zmiany „uczają się” choroby i ograniczają ryzyko jej nawrotu.

- Przy obecnych metodach leczenia jakies 20 proc. pacjentów ma nawrót choroby – podkreślił prof. Rutkowski.

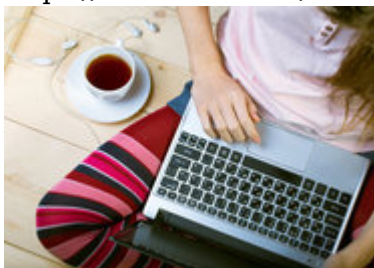
Dodatkowo testowana w terapii jest szczepionka mRNA. Jak zapowiedział prezes PTO, jest szansa, że w przyszłym roku będzie ją można stosować u pacjentów po leczeniu chirurgicznym.

Równocześnie trwają prace nad inną innowacyjną metodą – komórkami TILs.

- Wiemy, że jeżeli zidentyfikuje się takie komórki, wyizoluje, namnoży i poda do organizmu, to nawet w opornych czerniakach, po jednym podaniu, można uzyskać u części chorych bardzo długotrwałe przeżycia – zaznaczył prof. Rutkowski.

Źródło:pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32470.html>



01-06-2026

## [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## **10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026**

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## **Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne**

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## **AGH uruchomiła laboratorium**

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## **UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki**

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## [3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

**Partnerzy**