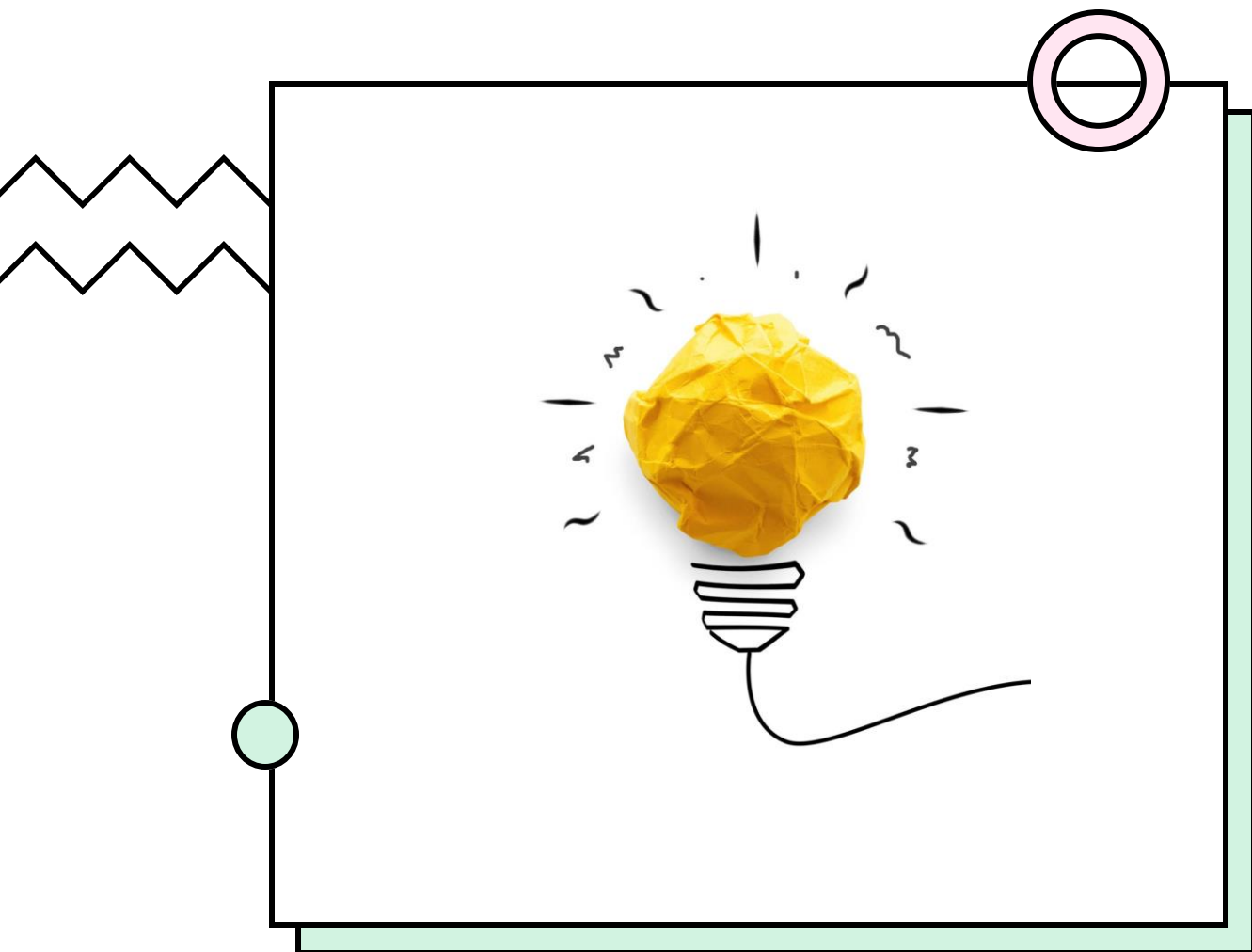
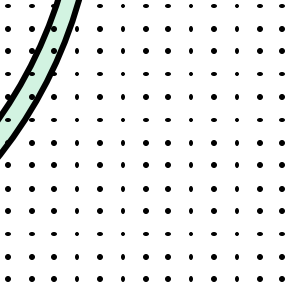
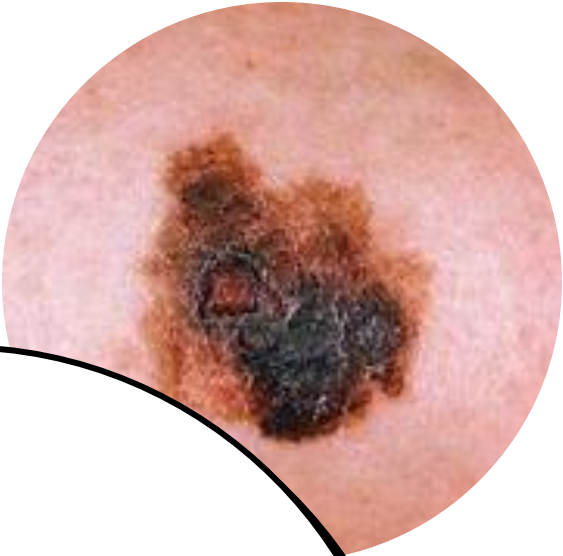
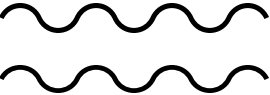




C Z E R N I A K

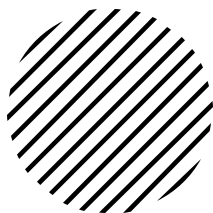
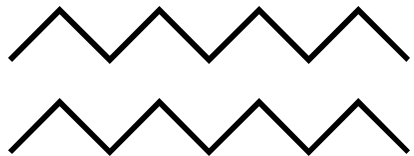
- *CO TO JEST?
- *JAK ZAPOBIEGAĆ?
- *CZY SŁOŃCE SZKODZI?





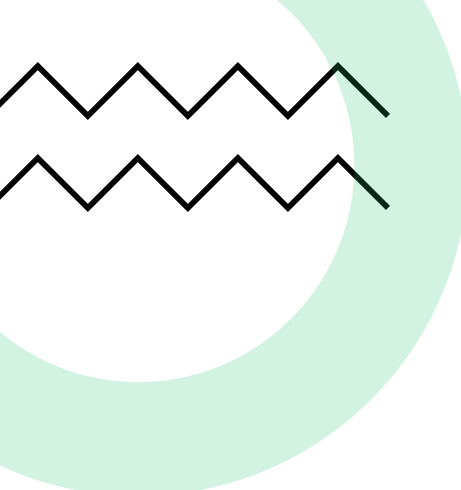
Co to jest Czerniak?

- Czerniak to nowotwór złośliwy skóry ,charakteryzujący się niezwykle dynamicznym wzrostem
- Czerniaki najczęściej pojawiają się na skórze, ale mogą wystąpić także w obrębie ust, nosa czy gałki ocznej.



Jak zapobiegać?

- Przebywając na słońcu, należy unikać nadmiernego nasłonecznienia i smarować całe ciało kremem z odpowiednim filtrem.
- Nie korzystajmy z solariów, tam ryzyko oparzenia skóry i powstałych w jego wyniku zmian na skórze znacznie wzrasta.



Co robić w słoneczne dni?

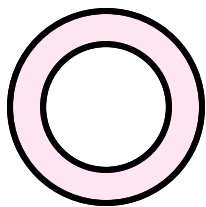
- Nigdy nie zasypiamy w trakcie opalania, ryzyko poparzenia słonecznego jest wtedy stuprocentowe! Zamiast leżenia w bezruchu, zawsze wybieramy ruch na świeżym powietrzu.
- Nie narażamy na oparzenia słoneczne dzieci! Zawsze dbajmy o ich odpowiedni ubiór -
promienie słoneczne mogą też przenikać przez cienki materiał, nakrycie głowy oraz systematyczne smarowanie ciała kremami z filtrem UV przed wyjściem na słońce.



Gdzie szukać czerniaka?

- Czerniaki najczęściej występują na nogach, z przodu i z tyłu, oraz na plecach i karku. Czerniak może pojawić się na skórze głowy, między włosami. Może też rozwinąć się w miejscach, które w niewielkim stopniu są narażone na kontakt z promieniami UV – nawet na pośladkach czy wargach sromowych.





Dziękuję za
uwagę!



Kamila Płonka

