SZPITALE POMORSKIE Sp. z o.o.
PROGRAMY PROFILAKTYCZNE

Jakie środki ostrożności zachować aby zminimalizować ryzyko zachorowania na czerniaka skóry:

- Unikać w miarę możliwości ekspozycji na promieniowanie słoneczne, przede wszystkim w godzinach jego największego nasilenia (11.00-15.00).
- nie eksponować swojej skóry na promieniowanie UV w solarium.
- "znać swoją skórę" tak aby z łatwością zauważyć jakąkolwiek zmianę w obrębie już istniejących znamion lub powstanie nowych.
- jeżeli ekspozycja na intensywne promieniowanie słoneczne jest nieunikniona stosować okrycia oraz filtry.
- w przypadku stwierdzenia zmian w obrębie istniejących znamion pod postacią ich:
  - **powiększania się,**
  - **zmiany grubości,**
  - **zmiany barwy,**
  - **swędzenia samego znamienia lub jego okolicy,**
  - **krwawienia,**
  - **sączenia,**
  - **zmiany kształtu**

  trzeba zgłosić się do lekarza, najlepiej posiadającego możliwość oceny dermatoskopowej, możliwość szybkiego wycięcia zmiany oraz oceny mikroskopowej.
- w przypadku pojawienia się szybko rosnącego nowego znamienia zgłosić się do lekarza.
- **w przypadku zauważenia jakichkolwiek niepokojących zmian na swojej skórze nie bagatelizować ich, lepiej niepotrzebnie zgłosić się do specjalisty niż ryzykować własnym życiem.**

WIĘCEJ INFORMACJI
profilaktyka@szpitalepomorskie.eu I www.szpitalepomorskie.eu

SZPITALE POMORSKIE Sp. z o.o.
PROGRAMY PROFILAKTYCZNE

TWOJA SKÓRA POD KONTROLĄ

Fundusze Europejskie Program Regionalny
Rzeczpospolita Polska
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Projekt „ABCDE - Profilaktyka nowotworów skóry" w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014 – 2020 współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.