

**dr n. med. Maria Turska-d'Amico specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej w Klinice Chirurgii Onkologicznej i Rekonstrukcyjnej Centrum Onkologii Instytutu Marii Skłodowskiej – Curie w Gliwicach**

**Czy opalanie się może być groźne, dlaczego po nim powstają nowe pieprzyki i co to może oznaczać?**

Popularność opalania się, czy korzystaniu z solarium wciąż rośnie i nie zdajemy sobie często sprawy z zagrożeń z tym związanych. Z badań Polaków dotyczących postawy wobec czerniaka wynika, że zaledwie jedna czwarta z nich przygląda się swoim znamionom na skórze, przy czym prawie dwa razy częściej robią to kobiety.

Zagrożenie czerniakiem, bo o nim tu mowa, dla populacji o jasnej karnacji w grupie wysokiego ryzyka sięga 65%. Do tej grupy ogólnie mówiąc należą osoby o jasnej cerze, która jest podatna na oparzenia słoneczne, włosach blond lub rudych, jasnych oczach, ale wśród czynników ryzyka jest też rodzinne obciążenie zachorowaniami na czerniaka, czy nadmierna ekspozycja na promienie UV. Dotyczy to szczególnie korzystania z solarium, oparzeń słonecznych, zwłaszcza tych z dzieciństwa.

Nie należy jednak zapominać, że na czerniaka można zachorować w każdym wieku, ryzyko rośnie z wiekiem i jest wynikiem kumulowania się uszkodzeń skóry będących następstwem powtarzających się oparzeń słonecznych. Najczęściej dotyczy to niestety osób, które w ciągu całego roku pracują w zamkniętych pomieszczeniach – pracownicy "biurowi", którzy wyjeżdżając na urlopy wakacyjne zażywają intensywnych kąpeli słonecznych w krajach południowych, basenu morza śródziemnego; w okresie zimowym, zaś namiętnie korzystają z solarium. Warto w tym miejscu wspomnieć, że średnia wieku kobiet odwiedzających solaria to niespełna 18 lat.

Jak duża jest skala problemu, niech świadczy fakt, że w ciągu roku notuje się ok. 3 tys. zachorowań na czerniaka.

**Czy można zminimalizować ryzyko zachorowania na czerniaka skóry?**

Zaledwie ok. 3% wszystkich czerniaków jest uwarunkowana genetycznie, pozostałe zachorowania wynikają z "nadużywania" słońca. Profilaktyka jest dość prosta.

Powinniśmy chronić skórę przed promieniowaniem ultrafioletowym (UV), ponieważ pod jego wpływem skóra nie tylko szybciej się starzeje, ale też dochodzi do ciągłego uszkodzenia jej komórek. Jeśli uszkodzeniu ulegną komórki barwnikowe skóry tzw. melanocyty, może dojść do rozwoju czerniaka.

Dlatego nie powinniśmy się opalać w godzinach południowych, czyli najsilniejszego operowania słońca, w ogóle nie powinniśmy korzystać z solarium. Kiedy jesteśmy narażeni na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, zakrywajmy ciało przewiewnym ubraniem, a twarz chrońmy pod kapeluszem, dotyczy to w szczególności dzieci i młodzieży. Pamiętajmy o tym szczególnie przed zbliżającymi się wakacjami.

Oglądajmy swoją skórę, a w chwili gdy jakiś "pieprzyk" nas niepokoi najlepiej pokazać go lekarzowi. Dermatolog, bądź onkolog może z dużym prawdopodobieństwem rozpoznać czerniaka. Do tego celu służy badanie dermatoskopowe, czyli oglądanie podejrzanych znamion pod bardzo dużym powiększeniem. Pozwala to ocenić całą strukturę znamienia, jego kształt, kolor, rozmieszczenie barwnika.

Każdy kto zauważy, że jego dotychczasowy pieprzyk powiększył się, zmienił barwę na bardziej intensywną lub "odbarwia się", zmienił kształt, szczególnie na nieregularny, zaczyna krwawić, powinien niezwłocznie udać się do lekarza. Do dermatologa i onkologa nie trzeba

mieć skierowania.

W przypadku podejrzenia czerniaka, postępowaniem z wyboru jest chirurgiczne wycięcie całego znamienia z marginesem zdrowej skóry, koniecznie do badania histopatologicznego, ponieważ tylko w ten sposób istnieje możliwość postawienia pewnego rozpoznania. Jeżeli czerniak zostaje wykryty wcześniej, jest niemal w stu procentach uleczalny, niestety u chorych, u których czerniak miał większą grubość naciekania niż 1mm, rokowania są gorsze.