

Ciechocin 27.04.20

Drogi Macieju

Chcę Cię poinformować o bardzo ale to bardzo groźnej chorobie, a tą chorobą jest rak skóry (czerniak).

Jest również akcja w internecie pt. "Znamię! Znam je?". Nazwa bardzo łatwa do zapamiętania, prawda?

Ta akcja informuje o zagrożeniach związanych z długotrwałą ekspozycją na słońcu.

Ja również Ciebie zachęcam, żebyś nie opalał się na słońcu zbyt długo i nie korzystał z solarium.

Koniecznym używaj kremów z wysokim filtrem zwłaszcza między 11 a 16 godziną. Zbyt opalanie na słońcu bez ochrony zwłaszcza u białych osób może po pewnym czasie doprowadzić do raka skóry. Czerniak jest bardzo podstępna choroba dlatego należy co miesiąc oglądać swoje ciało. Trzeba oglądać swoje znamiona bardzo dokładnie, czy się nie zmieniają i sprawdzać czy nie pojawiły się nowe. To bardzo ważne bo wcześniej wykryty czerniak jest w 100% wyleczalny. Wystarczy go chirurgicznie wyciąć ze skóry. Z akcji poznałem bardzo łatwą do zapamiętania zasadę ABCDE. A-asymetria znamię zmienia kształt, B-brzegi są rozlane i poszarpane, C-czerwone lub czarne, znamię zmienia kolor, D-duża zmiana większa niż 6 mm, E-ewolucja znamię się zmienia, swędzi, krwawi. Pamiętaj żeby raz do roku badać znamiona u dermatologa –to ważne.

Mam nadzieję że zainteresowałeś się tą akcją tak jak ja. Koniecznie się badaj i opowiedz o akcji swojej rodzinie.

Pozdrawiam Cię

Janek