Ciechocin 27.04.20

Drogi Macieju

Chcę Cię poinformować o bardzo ale to bardzo grożnej chorobia, 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. Koniecznie używaj kremów z wysokim filtrem zwłaszcza między 11 a 16 godziną.Zbyt opalanie na słońcu bez ochrony zwłaszcza u bladych osób może po pewnym czasie doprowadzić do raka skóry Czerniak jest bardzo podstępną chorobą dlatego należy co mięsiąc oglądać swoje ciało. Trzeba oglądać swoje znamiona bardzo dokładnie, czy się nie zmieniają I sprawdzać czy nie pojawiły się nowe. To bardzo ważne bo wcześnie 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 sa rozlane I poszarpane, C-czerwone lub czarne , znamie zmienia kolor, D-duża zmiana większaniż 6 mm, E-ewolucja znamie się zmienia ,swędzi, krwawi. Pamiętaj żeby raz do roku badać znamiona u dermatologa –to ważne.

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

Pozdrawiem Cię

 Janek