



„Skóra pamięta” – IX Tydzień Świadomości Czerniaka

Krystyna Czubówna o losie gatunku ludzkiego w kampanii Akademii Czerniaka

- **Skóra pamięta – to główny przekaz tegorocznego IX Tygodnia Świadomości Czerniaka, organizowanego przez Akademię Czerniaka, sekcję naukową Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej.**
- **W ostatnich 9 latach znacznie wzrosła świadomość Polaków nt. czynników wywołujących czerniaka, od 27% aż do nawet 51% w zależności od czynnika. Polacy nie stosują się jednak do zaleceń, dzięki którym można ograniczyć ryzyko zachorowania na czerniaka.**
- **Mimo ważnych i pozytywnych, prozdrowotnych zmian w zachowaniach Polaków dot. m.in. samokontroli skóry, nawet 56% tych, którzy widzieli na zdjęciu czerniaka, zwlekałoby z wizytą u specjalisty.**
- **W pierwszej kolejności z podejrzaną zmianą Polacy udaliby się do dermatologa (70%).**
- **W Polsce 30% czerniaków diagnozowanych jest w stanie zaawansowanym. Od 51% do 85% pacjentów z tej grupy może mieć nawrót choroby w ciągu 5 lat. Szansą na nawet 50% redukcję ryzyka nawrotu choroby i śmierci jest leczenie uzupełniające immunoterapią lub terapią celowaną. O włączenie leczenia adjuwantowego do programu lekowego w petycji do Ministra Zdrowia apelują pacjenci.**
- **Proces diagnostyki i szybkiego włączenia leczenia, ma optymalizować karta drogowaszk dla lekarzy nie-onkologów: „Pacjent ze zmianą barwnikową. Postępowanie diagnostyczne dla dermatologów i chirurgów wraz z kartą konsultacyjną pacjenta”.**

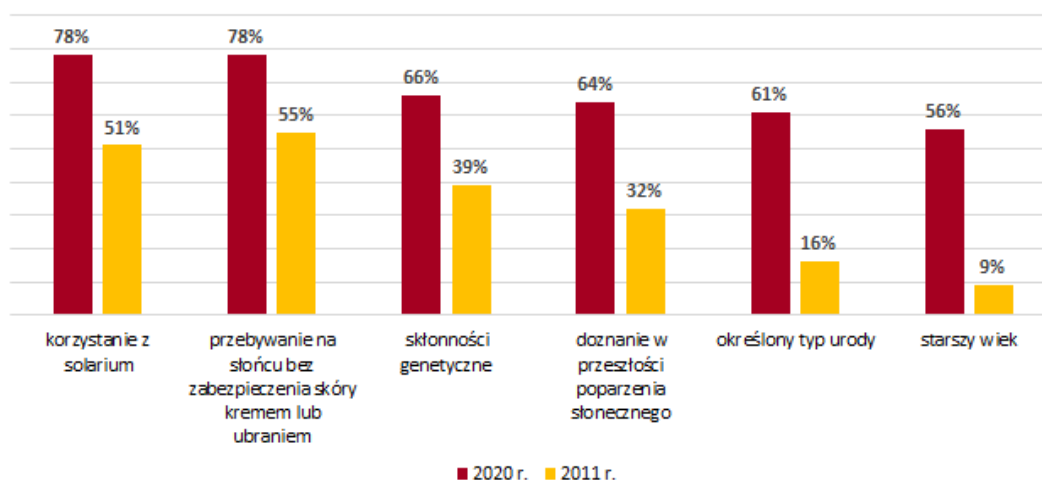
SKÓRA PAMIĘTA – LECZ CZY MY PAMIĘTAMY O JEJ OCHRONIE?

Badanie opinii przeprowadzone w maju 2020 roku¹ przez dom badawczy ARC Rynek i Opinia na zlecenie firmy Novartis i Akademii Czerniaka, zbadało świadomość i zachowania Polaków dot. ochrony przed czerniakiem. Przedstawione poniżej wyniki badania zostały porównane z wynikami badania świadomości społecznej zrealizowanego w 2011 roku², kiedy edukację w tym zakresie na szeroką skalę rozpoczęła Akademia Czerniaka.

¹ Badanie świadomości na temat zmian skórnych i czerniaka, ARC Rynek i opinia, 19.05.-22.05.2020r., przeprowadzone metodą CAWI, próba reprezentatywna 1008 osób.

² Czerniak – społeczna świadomość, czynniki ryzyka i profilaktyka, Raport TNS Polska, kwiecień 2015 r. Raport przedstawia wyniki badań z trzech badań realizowanych w 2011, 2013 oraz 2015 roku. Do porównania z wynikami badania z roku 2020 zostały wykorzystane dane z badania realizowanego w roku 2011.

Główne czynniki sprzyjające powstawaniu czerniaka



Te dane pokazują, jak bardzo podniosła się świadomość Polaków w ciągu zaledwie 9 lat. Wymierne korzyści w postaci wzrostu świadomości zagrożenia czerniakiem przyniosło wprowadzenie ustawy solaryjnej, której ważnym elementem była część edukacyjna na temat szkodliwości promieniowania UV. Ponieważ jednak jedynie 56% respondentów wskazało starszy wiek jako czynnik ryzyka – tegoroczna kampania skupia się także na tym elemencie. Stąd hasło „Skóra pamięta”.

ZNAMY CZERNIAKA CORAZ LEPIEJ, ALE JESZCZE NIE WSZYSCY

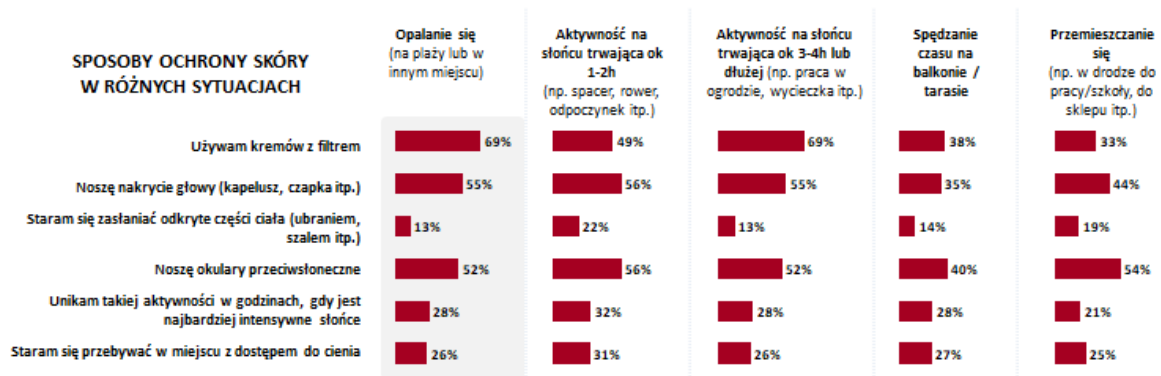
Wg badania z 2020 roku 96% osób zna nazwę „czerniak”, a 73% respondentów deklaruje, że wie czym jest. Oznacza to wzrost o 7% i 8% w porównaniu do danych z 2011 r. (odpowiednio 89% i 65% w tych miernikach). Jedynie 4% osób w 2020 wobec 11% w 2011 roku nigdy nie słyszało o czerniaku.

Największą wiedzę na temat tego, czym jest w rzeczywistości czerniak, mają dziś najstarsi respondenci w wieku 45-60 lat – 78%. Tymczasem, aż 37% osób między 18. a 24. rokiem życia twierdzi, że czerniak to nieestetyczna zmiana na skórze, z którą można żyć lub którą należy usunąć. *Dane te pokazują, że potrzeby edukacyjne nadal są ogromne, a podejmowane działania w postaci lekcji prowadzonych w szkołach w ramach programu „Znamię! Znam je?” są niezbędne, gdyż wiedza na temat zagrożenia związanego z promieniowaniem UV musi być przekazywana kolejnym pokoleniom wchodzącym w dorosłość. Jestem przekonana, że nie jednemu, z tych młodych ludzi te lekcje mogą uratować życie – mówi Barbara Pepke, prezeska Fundacji „Gwiazda Nadziei” realizującej wspólnie z Akademią Czerniaka program edukacyjny „Znamię! Znam je?” w szkołach.*

WIEMY CO ROBIĆ, ALE NIE STOSUJEMY SIĘ DO TEGO W PRAKTYCE

Świadomość i wiedza Polaków nie idzie w parze z ich zachowaniem i postawami. W praktyce najczęstszym sposobem ochrony przed słońcem jest zastosowanie kremu z filtrem w przypadku opalania się lub przebywania na słońcu ponad 3 godziny (po 69%). Ponad połowa badanych (52%) wskazała też, że chroni się nosząc nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne. Spośród osób stosujących kremy, 88% wybiera wtedy filtr UV poniżej 50 SPF, przy czym 62% stosuje preparat z SPF od 30 do 50. Przy krótszych aktywnościach takich jak np. spacer do 2 godzin, kremów z filtrem UV używa zaledwie 49%. Nakrycia głowy i okulary przeciwsłoneczne w różnych sytuacjach stosuje najwyżej 56% Polaków. *„Wielokrotnie powtarzamy, iż nadmierne dawki promieniowania UV prowadzą*

do nieodwracalnego uszkodzenia skóry, jednak Polacy są głusi na ten argument. Brak ochrony oczu jest również bardzo groźny, gdyż obecnie nie dysponujemy lekami skierowanym na komórki czarniaka oka – zauważa prof. Piotr Rutkowski, przewodniczący Rady Naukowej Akademii Czerniaka, kierownik Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków, Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie – Państwowego Instytutu Badawczego.



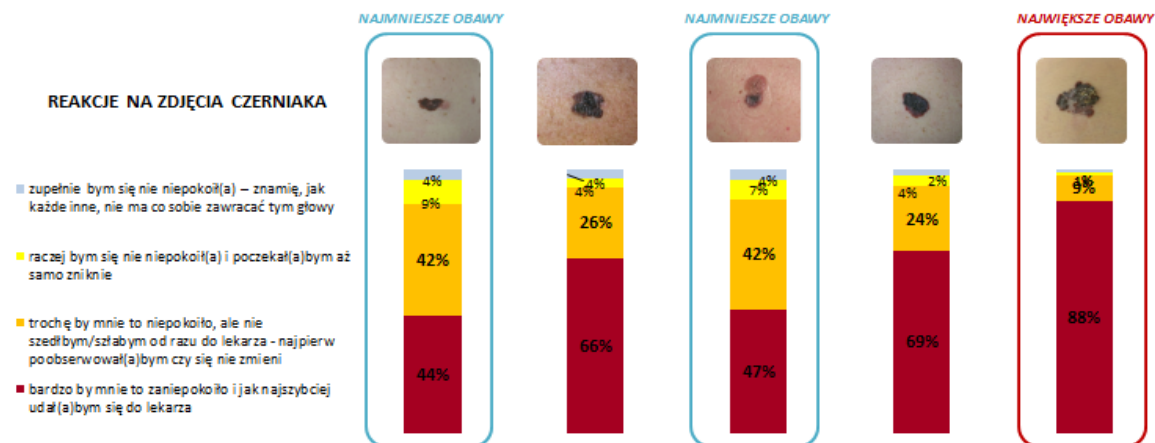
Mimo, że 79% respondentów wskazuje opalanie się w godzinach 11-16 jako czynnik zwiększający ryzyko wystąpienia czerniaka, to 87% badanych przyznaje się do zażywania kąpeli słonecznych właśnie w tym czasie. Warto zauważyć, iż osoby w wieku 25-34 lat częściej noszą nakrycia głowy oraz stosują kremy z filtrem UV. Istotnie rzadziej robią to osoby najstarsze w grupie wiekowej 45-60. Niestety, jak pokazują najnowsze dane zmiana zachowań na rzecz ochrony przed czerniakiem (czyli, prewencja pierwotna) jest bardzo trudna do uzyskania – po prostu Polacy lubią być opaleni. Dlatego też tak ważna jest prewencja wtórna, czyli szybkie rozpoznanie czerniaka. Z drugiej strony widzimy groźną postawę osób w wieku dojrzałym, które najrzadziej stosują się do zaleceń dot. ochrony przed czerniakiem. Moje doświadczenie z tymi pacjentami wskazuje, iż myślą, że już nie warto się chronić i że nie ma to w ich wieku znaczenia – nic bardziej mylnego. Skóra ciągle pamięta – dodaje prof. Piotr Rutkowski.

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE CZERNIAKA – KTÓRYCH NIE DOCENIAMY

Polacy wiedzą, że powinni obserwować swoje ciało, aby zidentyfikować czerniaka w porę i robią to dość regularnie. Samoobserwację znamion deklaruje 79% badanych. Oznacza to zdecydowany niemal 30% wzrost wobec wyników z poprzednich lat – 9 lat temu było to odpowiednio 51%. Dziś jedynie 11% respondentów deklaruje, że nie ma znamion, które powinni obserwować (vs. 32% w 2011r.). Niestety, wiele cech charakterystycznych czerniaka jest niedocenianych.

Respondenci pytani o cechy charakterystyczne czerniaka, które powinny ich zaniepokoić oraz skłonić do natychmiastowej wizyty u lekarza najrzadziej podają: asymetrię (50%), niejednorodny kolor (55%) oraz duży rozmiar (56%). **Zmieniająca się zmiana (ewolucja zmiany) jest najbardziej docenianą cechą czerniaka, która jest groźna dla 75% badanych.** W przypadku znamienia, które krwawiłoby i nie chciałoby się goić już 88% osób zmobilizowałoby się do natychmiastowej wizyty u lekarza. Wyniki z części deklaratywnej różnią się, gdy badanym przedstawiono zdjęcia czerniaków. W przypadku asymetrycznego lub wielobarwnego znamienia niepokój był jeszcze niższy. Do lekarzy pilnie udałoby się odpowiednio 44% i 49% ankietowanych. Warto zauważyć, że osoby w wieku 45-60 częściej udałyby się do lekarza z takimi zmianami niż najmłodsza grupa respondentów (18-24 lata). Powyższe dane są

ważną informacją dla lekarzy, w szczególności dla dermatologów. Mimo, że Polacy coraz częściej obserwują swoje znamiona, tak naprawdę nie wiedzą na co powinni zwrócić uwagę i co powinno ich zaniepokoić. **Ewolucja znamienia, czyli wzrost, uwypuklenie, pęknięcia, krwawienia, jest najważniejszą cechą czerniaka, ale jest też ostatnim sygnałem, aby udać się do lekarza. Zmianę, w której zachodzą takie procesy należy absolutnie skonsultować z lekarzem dermatologiem lub chirurgiem onkologiem** – zaznacza prof. prof. dr hab. n. med. Witold Owczarek, przewodniczący Sekcji Dermatologii Onkologicznej Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego, kierownik Kliniki Dermatologii Wojskowego Instytutu Medycznego.



Niepokojący jest fakt, że jedynie 43% Polaków było kiedykolwiek u lekarza, aby sprawdzić swoje znamiona. Jest to mimo wszystko znaczny prawie 30% wzrost w porównaniu do 2011 roku, kiedy taką deklarację złożyło jedynie 14% badanych.

Respondenci pytani, do kogo udaliby się w przypadku podejrzanego znamienia, wskazali przede wszystkim dermatologów (70%), a 33% zasięgnęłoby opinii lekarza rodzinnego. **Pokazuje to jak znacząco wzrosła w ostatnich latach w tym zakresie rola dermatologów.** W 2011 roku tylko 48% Polaków zgłosiłoby się do dermatologa, a 26% udałoby się do lekarza POZ. *Wysoki poziom wiedzy w połączeniu z zachowaniami Polaków dają niesatysfakcjonujący obraz. W kampanii mówimy, iż gatunek ludzki słynie z brawury i jest lekkomyślny, dlatego tak ważna jest rola lekarzy* – zaznacza prof. Rutkowski.

Tymczasem opóźniona wizyta u lekarza może doprowadzić do szybkiego rozwoju czerniaka. Na wczesnym etapie mamy 100% szans na wyleczenie – później jest już coraz trudniej. Leczenie czerniaków zmieniło się bardzo od czasu pojawienie się immunoterapii³ oraz leczenia celowanego⁴. *Dzięki nowym formom terapii stosowanych w leczeniu czerniaka możliwe stały się wieloletnie przeżycia osób chorych na rozsiały czerniak. Dlatego obecnie środowisko pacjentów i lekarzy prowadzi z Ministerstwem Zdrowia rozmowy o włączeniu nowoczesnych terapii do leczenia adjuwantowego, czyli u chorych, gdzie nowotwór jest zaawansowany, ale jeszcze nie dał odległych, widocznych w badaniach obrazowych przerzutów* – powiedział prof. Rutkowski. Dziś około 30% diagnozowanych czerniaków jest w stadium zaawansowanym.⁵ Wśród chorych z zaawansowanym czerniakiem ryzyko

³ Akademia Czerniaka, Immunoterapia - w jakich nowotworach ma zastosowanie? <https://www.akademiaczerniaka.pl/dla-pacjentow/diagnoza-leczenie-lista-osrodkow/immunoterapia-w-leczeniu-czerniaka> [dostęp:24.06.2020r.].

⁴ Akademia Czerniaka, Leczenie czerniaka – zasady, <https://www.akademiaczerniaka.pl/dla-pacjentow/diagnoza-leczenie-lista-osrodkow/terapia-celowana-w-leczeniu-czerniaka> [dostęp:24.06.2020r.].

⁵ *Widać postępy w leczeniu czerniaka*, wywiad z prof. p. Rutkowskim <http://swiatlekarza.pl/widac-postepy-w-leczeniu-czerniaka/> z 27 marca 2019r.

nawrotu w ciągu 5 lat wynosi od 48% do aż 85% w zależności od podstopnia zaawansowania. Wykazana w badaniach klinicznych redukcja ryzyka nawrotu choroby lub zgonu po zastosowaniu terapii adjuwantowych wynosi od 25% do 51%.⁶

PETYCJA O ŻYCIĘ

O dostęp do nowoczesnych terapii w ramach leczenia adjuwantowego starają się również sami pacjenci. Jedną z takich inicjatyw jest Petycja skierowana do Łukasza Szumowskiego, Ministra Zdrowia, przez Natalię – dwudziestotrzyletnią dziewczynę, u której w 2017 roku zdiagnozowano czerniaka. Pod petycją, w której Natalia (w imieniu pacjentów i ich bliskich – [film](#)) prosi o refundację terapii w adjuwantowym leczeniu czerniaka udało się zebrać ponad 3 600 podpisów. Petycję można podpisać do 5 lipca pod linkiem:

https://secure.avaaz.org/community_petitions/pl/minister_zdrowia_pan_lukasz_szumowski_refundacja_terapii_w_adjuwantowym_leczeniu_czerniaka/

Aby zwiększać świadomość choroby wśród młodych, a także aby dodawać siły innym chorym na czerniaka Natalia opisuje historię swojej choroby na blogu: Czarny Raczek.

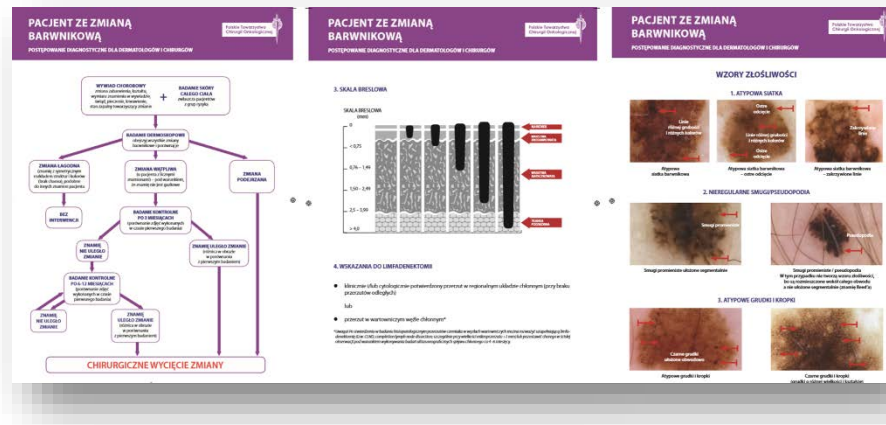
LEKARZE NA POMOC SPOŁECZEŃSTWU

Odpowiedzią na potrzebę właściwej i szybkiej diagnostyki czerniaków przez lekarzy dermatologów jest Karta „Pacjent ze zmianą barwnikową. Postępowanie diagnostyczne dla dermatologów i chirurgów wraz z kartą konsultacyjną pacjenta”. Inicjatywa podjęta została przez ekspertów Akademii Czerniaka, Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej, Sekcji Dermatologii Onkologicznej oraz Polskiego Towarzystwa Patologów. Materiał edukacyjny dot. zasad wczesnej diagnostyki i leczenia pacjentów ze zmianami barwnikowymi skierowany jest do lekarzy specjalistów dermatologów i chirurgów ogólnych, a jego celem jest usprawnienia procesu diagnostyki pacjentów. *Karta ma być praktycznym narzędziem do przeprowadzenia diagnostyki w kierunku czerniaka w gabinecie lekarskim oraz ułatwiającym przepływ informacji pomiędzy kolejnymi specjalistami. Finalnie, inicjatywa ma prowadzić do zapewnienia pacjentom dostępu do szybkiego i optymalnego leczenia – mówi prof. Owczarek i dodaje – Oczekiwane przez nas włączenie leczenia adjuwantowego do programów lekowych może mieć kluczowe znaczenie dla chorych z bardziej zaawansowanymi formami czerniaków. Dlatego sprawność całego procesu diagnostyki i leczenia będzie bardzo istotna.*



⁶ Leczenie czerniaka w Polsce. Krok od standardów terapeutycznych, HealthQuest:

<https://www.akademiaczerniaka.pl/artykuly/artikul/2020-01-31-raport-leczenie-czerniaka-w-polsce-krok-od>



EDUKACJA I RAZ JESZCZE EDUKACJA - ŻŁOTE ZASADY OCHRONY PRZED CZERNIAKIEM

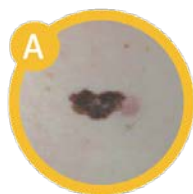
Tydzień Świadomości Czerniaka już po raz IX organizowany przez Akademię Czerniaka – sekcją naukową Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej – ma uświadomić społeczeństwu jak postępować, aby ograniczyć ryzyko zachorowania.

- Unikać nadmiernego nasłonecznienia, szczególnie w godzinach 11-15.00;
- Stosować kremy z odpowiednio wysokim filtrem UV;
- Nie dopuścić do oparzenia i schodzącej skóry;
- Pamiętać o nakryciu głowy i okularach z filtrem UV;
- Nie korzystać z solarium;
- Regularnie obserwować znamiona, a w przypadku pojawienia się niepokojących zmian lub nowych znamion – natychmiast udać się do lekarza;

Nasza skóra pamięta każdą sytuację, podczas której doznaliśmy poparzenia słonecznego, a przecież zasady zapobiegania czerniakowi są proste i ogólnodostępne. Zwykły pieprzyk może zmienić się w czerniaka w ciągu zaledwie kilku miesięcy – powiedziała prof. Piotr Rutkowski.

CECHY CHARAKTERYSTYCZNE CZERNIAKA

- A – asymetria – znamię wylewające się na jedną stronę;
- B – brzegi poszarpane – znamię, którego brzegi nie są gładkie, które nie jest okrągłe/owalne;
- C – czerwony, czarny niejednolity kolor znamię, niejednolita barwa;
- D – duży rozmiar – znamię powyżej 6 mm;
- E – ewolucja – znamię, które zmieniło się w krótkim czasie, powiększa się, unosi nad powierzchnię skóry, swędzi, pęka, piecze, wokół którego powstało kilka nowych znamion.



A
asymetria
np. znamię
„wylewające”
się na jedną
stronę



B
brzegi
poszarpane,
nierównomierne,
posiadające
zgrubienia



C
czerwony,
czarny,
niejednolity
kolor



D
duży
rozmiar,
wielkość
zmiany
powyżej
6mm



E
ewolucja,
czyli
postępujące
zmiany
zachodzące
w znamieniu

SKÓRA PAMIĘTA – IX TYDZIEŃ ŚWIADOMOŚCI CZERNIAKA

Każdego roku w ramach Tygodnia Świadomości Czerniaka Akademia Czerniaka stara się docierać z przekazem dot. ochrony przed czerniakiem do kolejnych grup Polaków. W tym roku Akademia Czerniaka postanowiła sięgnąć po uwielbianą przez Polaków formułę – filmów przyrodniczych. W materiale edukacyjnym Polacy są prezentowani jako różne gatunki zamieszkujące planetę Ziemię. Wśród nich spotkamy przedstawicieli takich gatunków jak *Błokowiec pospolity*, *Działkowiec czerwono grzbiety*, czy też *Mieszczuch lekkomyślny*. Nie mogło też zabraknąć najbardziej rozpoznawalnego głosu programów przyrodniczych – Krystyny Czubówny. **Zapraszamy do edukacyjnej podróży i stosowania zasad ochrony przed czerniakiem: ([link](#)).**

Kampania będzie prowadzona m.in. na Facebooku Akademii – „Znamię. Znam je?”.

PARTNERAMI IX TYGODNIA ŚWIADOMOŚCI CZERNIAKA SĄ:



Więcej informacji na temat aktywności Akademii Czerniaka można znaleźć na stronie internetowej: <https://www.akademiaczerniaka.pl/>.

Kontakt:

Anna Zakrzewska, anna.zakrezwska@fleishmaneurop.com, 601 444 518

Małgorzata Dziak-Masny, malgorzata.dziak-masny@fleishmaneurop.com, 601 93 93 73