**Opalanie może być bezpieczne, a czerniak uleczalny. Wystarczy zachować rozsądek i czujność**

**Choć dermatolodzy od lat biją na alarm, to statystyki chorób skórnych nie pozostawiają wątpliwości, wskazując, że w ostatnich latach znacznie rośnie częstość występowania czerniaka w Polsce. Przyczyną powstawania tego nowotworu skóry może być nieodpowiedzialne opalanie. Wciąż wiele osób zdaje się bagatelizować ten problem. U progu nadejścia pierwszych tegorocznych ciepłych dni, warto zatem przypomnieć o podstawowych zasadach, których przestrzeganie może nas uchronić przed bardzo poważnymi konsekwencjami.**

Za kilka tygodni, a może i szybciej, zrobi się naprawdę ciepło i ponownie - jak co roku – wielu z nas stanie przed wyborem: poddawać się przyjemnym, lecz nie zawsze bezpiecznym kąpielom słonecznym, czy jednak pozostawać w cieniu, rezygnując zarazem ze złotobrązowej opalenizny?

Specjaliści przypominają, że mądre opalanie, wcale nie musi być niebezpieczne. Warto tylko przestrzegać pewnych prostych zaleceń. Co ciekawe, umiarkowane przebywanie na słońcu może wręcz przynieść szereg konkretnych korzyści dla naszego organizmu, a nawet, jak się okazuje być niezbędne dla zachowania zdrowia.

Promienie słoneczne sprawiają, że organizm wytwarza endorfiny, potocznie zwane hormonem szczęścia, które odpowiadają za nasze dobre samopoczucie. Wytwarza także witaminę D3, która nie tylko wpływa na ogólne samopoczucie ale podnosi też odporność organizmu. Promienie słoneczne otulające ciało w przyjemny sposób także pomagają w leczeniu niektórych chorób, tj. łuszczyca czy atopowe zapalenie skóry.

Niestety, wciąż wiele osób nierozsądnie korzysta ze słonecznego dobrodziejstwa. Wśród najczęstszych błędów jakie popełniamy, specjaliści wymieniają: źle dobrane preparaty do opalania, zbyt niski filtr, zbyt rzadko nakładany na skórę lub w niedostatecznej ilości oraz zbyt długi czas przebywania na słońcu.

Osoby zdrowe powinny stosować filtry o mocy SPF30. Osoby cierpiące na choroby alergiczne, atopowe zapalenie skóry, czy ze zmianami wypryskowymi powinny wybierać głównie preparaty zawierające przede wszystkim filtry fizyczne a nie chemiczne. Pacjenci, którzy mają rozpoznane schorzenia skóry związane z działaniem promieniowania ultrafioletowego powinni stosować filtry o mocy SPF 50+. Dzieciom również zaleca się preparaty z filtrami fizycznymi. Mają one mniejsze działanie drażniące i uczulające. Należy również zwrócić uwagę, żeby filtry zawierały substancje chroniące nie tylko przed promieniowaniem UVB, ale również przed UVA.

Pamiętajmy też, że większość filtrów działa do 4 godzin od nałożenia. Po tym czasie aplikację kremu należy powtórzyć. Dodatkowo powinniśmy powtórnie nałożyć preparat ochronny po kąpieli i użyciu ręcznika, nawet jeśli krem był „wodoodporny”. O odpowiedni dobór preparatu dla naszej skóry możemy zapytać dermatologa lub poradzić się farmaceuty w aptece.

Rezygnacja z kremu do opalania lub stosowanie środków ze zbyt niską fotoprotekcją jest nieodpowiedzialne, ponieważ nie tylko przyspiesza zjawisko starzenia się skóry, ale także może doprowadzić do oparzeń skóry, rozwoju zmian przednowotworowych oraz nowotworów skóry w tym czerniaka.

*- Statystyki zapadalności i umieralności na czerniaka są wyjątkowo niepokojące. Według przeprowadzonych w Polsce badań możliwość wystąpienia tego agresywnego nowotworu wzrosła w ostatnich latach 2-3 krotnie. Możliwość wystąpienia czerniaka wzrasta po 20 rż., choć największą liczbę zachorowań odnotowano po 65 rż. Wczesne rozpoznanie i leczenie nowotworu daje szansę na wyleczenie 97% pacjentów. W zaawansowanym stadium choroby szanse te maleją do 5%. Dlatego, w tym przypadku kluczowa jest profilaktyka i odpowiedzialność związana z właściwym korzystaniem ze słońca – mówi Hanna Myśliwiec specjalista dermatologii z Centrum Medycznego Medicover w Białymstoku.*

Większość osób posiada na swojej skórze znamiona, tzw. pieprzyki. To zjawisko niemal powszechne. Jak jednak rozpoznać te, które faktycznie mogą być groźne?

*- To, co powinno nas zaniepokoić to głównie nieregularny kształt znamion barwnikowych, asymetria, nierówne brzegi, niejednolity kolor i wielkość powyżej 5 mm. Niepokojącym objawem jest świąd zmiany, jej powiększanie się oraz zmiana koloru. Mogą to być objawy rozwoju czerniaka, nowotworu wywodzącego się z melanocytów, czyli komórek barwnikowych, wytwarzających i zawierających melaninę, które mogą ulec złośliwej transformacji – wyjaśnia specjalista z Medicover Białystok.*

Czerniak na ogół występuje na skórze, ale może też pojawiać się wszędzie tam, gdzie znajdują się wspomniane melanocyty- na błonach śluzowych czy w siatkówce oka.

Trzeba zatem pamiętać o obowiązkowej kontroli znamion u dermatologa. Jedną z metod diagnostyki jest dermatoskopia – zupełnie nieinwazyjny sposób umożliwiający ocenę zmian skórnych w powiększeniu.

*- W przypadku odkrycia znamion, które mogą być potencjalnie niebezpieczne dla zdrowia i życia pacjenta, lekarz zleca ich wycięcie chirurgiczne oraz przeprowadzenie badania histopatologicznego. Zwykle we wczesnym stadium choroby, leczenie sprowadza się do usunięcia „podejrzanego” znamienia z marginesem zdrowej skóry. Jeśli nowotwór jest już bardziej zaawansowany, stosuje się chemioterapię i immunoterapię – dodaje specjalistka dermatologii Hanna Myśliwiec.*

Świadomość na temat czerniaka wśród Polaków rośnie, lecz wciąż jest niewystarczająca. Pamiętać należy, że szczególnie narażone są osoby o jasnej karnacji, pracujące latem na świeżym powietrzu lub korzystające z solariów. Osoby, które w dzieciństwie przebyły poparzenia słoneczne mają kilkukrotnie większe ryzyko rozwoju czerniaka w wieku dorosłym.

*- Do grupy ryzyka zaliczyć trzeba również tych, którzy posiadają liczne wrodzone, szczególnie atypowe znamiona barwnikowe* – przypomina specjalistka dermatologii.  *- Należy również pamiętać, że występowanie czerniaka w rodzinie znacząco zwiększa ryzyko, zachorowania. Ma to związek z pewną predyspozycją genetyczną. Dotyczy to głównie krewnych pierwszego stopnia. Mają oni o dwa, a nawet trzy razy większe ryzyko zachorowania. Spośród chorych na czerniaka około10% podaje, iż członek ich rodziny cierpiał na czerniaka - dodaje przedstawicielka Medicover Białystok.*

Po kilkumiesięcznym okresie jesienno – zimowym, z utęsknieniem wypatrujemy pierwszych prawdziwych oznak wiosny i lata. Słońce nie jest naszym wrogiem, jednak dla własnego bezpieczeństwa powinniśmy rozsądnie cieszyć się jego dobrodziejstwem, a przede wszystkim, uważnie obserwować swoje ciało, pozwalając się systematycznie zbadać specjaliście. Przestrzeganie podstawowych zasad może przecież uratować nas przed bardzo groźnymi konsekwencjami.