



Uważaj na wiosenne słońce ☀ - Konferencja czerniakowa



Tags

[Aktualności](#)

Uważaj na wiosenne słońce ☀ – już teraz promieniowanie UV może zwiększać ryzyko uszkodzeń skóry i rozwoju czerniaka.

Latem warto unikać ekspozycji na słońce w godzinach 11:00–14:00, kiedy promieniowanie UV jest najsilniejsze. Zimą, szczególnie w górach, promieniowanie UV również działa intensywnie, dlatego ochrona skóry – w tym stosowanie filtrów UV – jest konieczna przez cały rok.

Nowotwory skóry występują częściej niż inne nowotwory złośliwe, takie jak rak piersi, płuca czy jelita

grubego. To jedno z najczęściej diagnozowanych nowotworów w populacji, dlatego tak duże znaczenie ma profilaktyka i wczesne wykrywanie zmian.

Reguła ABCDE to proste narzędzie do wczesnego wykrywania niepokojących zmian skórnych.

A – asymetria znamienia,

B – nierówne i poszarpane brzegi,

C – zmiana koloru,

D – powiększająca się średnica,

E – ewolucja, czyli zmiany w czasie takie jak świąd, krwawienie czy zaczerwienienie.

Każdy z tych sygnałów powinien skłonić do konsultacji lekarskiej.

Wcześniej wykryty czerniak jest prawie w 100% wyleczalny, o czym przypominaliśmy, w czasie konferencji „Jak chronić się przed zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka lub czerniaka skóry” zorganizowanej wspólnie z **Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Krakowie w 5 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SP ZOZ w Krakowie**

Video file

Ostatnia aktualizacja

13/05/2026

Data opublikowania

13/05/2026

Author

mbukowiecka

Source URL:

<https://5wszk.com.pl/aktualnosc/3914-uwazaj-na-wiosenne-slonce-konferencja-czerniakowa>