

## Rozmowa z lek. med. Tomaszem Sachańbińskim o Europejskim Dniu Walki z Czerniakiem

12 maja przypada Europejski Dzień Walki z Czerniakiem. Ze specjalistą chirurgii onkologicznej, lek. med. Tomaszem Sachańbińskim z Opolskiego Centrum Onkologii rozmawialiśmy więc o tym, jak skutecznie zredukować zagrożenie zachorowania na ten nowotwór skóry.

- W Polsce czerniak nie występuje tak często, jak w Australii czy Teksasie. Częstość występowania tego nowotworu w naszym kraju to 5 przypadków na 100 tys. mieszkańców. Natomiast dynamika jest bardzo duża. Porównując lata 80. XX wieku i obecną dekadę, to częstość występowania czerniaka wzrosła niemal trzykrotnie - informował doktor Sachańbiński.- Przyczyna wzrostu liczby zachorowań jest wieloczynnikowa. To na pewno sposób spędzania wolnego czasu - dziś dużą część aktywności spędzamy na dworze. Należy uwzględnić również trendy dotyczące ubioru - wcześniej zakrywaliśmy więcej niż obecnie, więc coraz większa powierzchnia ciała narażona jest na promieniowanie ultrafioletowe - wskazywał chirurg.- Zwróćmy również uwagę na to, że znaczną część czasu spędzamy w pomieszczeniach, nasze ciało nie ma kontaktu ze słońcem, a później jedziemy na dwutygodniowy wypoczynek i nasza skóra nagle dostaje potężną dawkę promieniowania ultrafioletowego, podczas gdy nie jest na to przygotowana - dodał Sachańbiński.- Należy przede wszystkim unikać oparzeń słonecznych, nadmiernej ekspozycji na słońce. Jeżeli już korzystamy ze słońca, to stosujemy różnego rodzaju bariery, czyli kapelusze, koszulki, kremy z filtrem - uwróżliwał lekarz.- Zwracajmy też uwagę na znamiona skórne. Nawet duża ich liczba nie oznacza, że dana osoba musi zachorować na czerniaka, ale warto co jakiś czas pójść do dermatologa, czy do onkologa, by przeglądnął te znamiona - informował doktor Sachańbiński.