

Poznaj ABCDE czerniaka

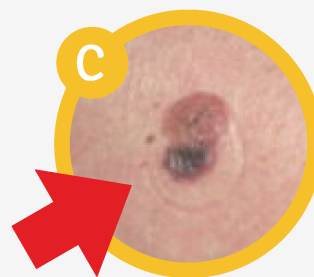
Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu



A
asymetria,
np. znamię
wylewające
się ja 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



Złote Zasady Ochrony Skóry



Unikaj słońca między godziną 11:00 a 16:00



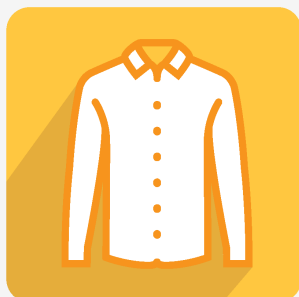
Unikaj korzystania z solarium



Noś kapelusz lub czapkę zakrywające kark i uszy



Stosuj kremy z filtrem SPF



Wybieraj odzież zakrywającą ramiona



Noś okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV



Regularnie kontroluj znamiona u lekarza specjalisty

