

Samobadanie skóry – pierwszy krok w zmianie zachowań

Kluczem wczesnego rozpoznania czerniaka jest dobra znajomość własnego ciała i skóry. Już w wieku kilkunastu lat znamy wszystkie swoje znamiona – to sprawia, że łatwo powinniśmy umieć identyfikować nowe lub zauważać zachodzące zmiany w już istniejących. Samoocena skóry powinna być wykonywana raz w miesiącu, zarówno przez osoby starsze, jak i młodzież.

Czerniak jest jednym z najczęstszych nowotworów występujących wśród nastolatków, którzy niestety nie dbają o swoje zdrowie. Często korzystają z solarium, nie stosują filtrów słonecznych i przebywają na słońcu w godzinach najwyższego promieniowania. Z myślą o młodych osobach powstał film edukacyjny prezentujący, w jaki sposób właściwie oglądać skórę, jednak jest to wiedza, która przyda się każdemu – dr n. med. Monika Słowińska, Klinika Dermatologii, Centralny Szpital Kliniczny MSW w Warszawie, członek Rady Naukowej Akademii Czerniaka.



Poświęćcie kilka minut, aby poznać Kamilę i Dawida oraz przejść szybki kurs samooceny skóry <http://www.akademiaczerniaka.pl/kampania-znamie-znam-je/program-do-szkol-ponadgimnazjalnych/film-edukacyjny-dla-uczniow/>

Więcej informacji na temat czerniaka znajdziesz na stronie www.akademiaczerniaka.pl

www.facebook.com/znamieznamje