

ABCDE czerniaka

A — Asymetria

Łagodne pieprzyki są zwykle symetryczne. Jeśli jedna połowa różni się od drugiej, skonsultuj zmianę.

B — Brzegi

Nierówne, poszarpane lub "postrzępione" obrzeża mogą świadczyć o czerniaku.

C — Color (kolor)

Zwróć uwagę na wiele odcieni brązu, czerni, czerwieni lub bieli w jednym znamieniu.

D — Diameter (średnica)

Zmiany > 6 mm (większe niż gumka ołówka) wymagają kontroli dermatologicznej.

E — Ewolucja

Każda szybka zmiana wielkości, kształtu, koloru, krwawienie lub świąd to znak alarmowy.

Wskazówka: raz w miesiącu obejrzyj całe ciało przy dobrym świetle (także skóra głowy, podeszwy stóp, przestrzenie międzypalcowe).

Rób zdjęcia podejrzanych znamion – łatwiej zauważysz zmiany i pokażesz je lekarzowi.

Zdrowe nawyki

Staraj się wypracować zdrowe, codzienne nawyki!

- 30 min umiarkowane go ruchu dziennie
- 5 porcji warzyw i owoców
- ogranicz alkohol i unikaj tytoniu
- 7-8 h snu każdej nocy

Polub nas:



Jesteśmy
Organizacją Pożytku Publicznego
Przekaż nam 1,5%

KRS: 0000879926

Fundacja Pępek Świata
ul. Starowiejska 50,
80-534 Gdańsk
kontakt@fundacjapepekswiata.pl

fundacjapepekswiata.pl

Broszura profilaktyczna

Pomorski Festiwal Zdrowia 2025



Projekt finansowany ze środków
Urzędu
Marszałkowskiego
Województwa Pomorskiego



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Dlaczego profilaktyka?

1. Co to jest nowotwór i dlaczego wczesne wykrycie jest kluczowe?

Z ponad 170 tys. nowych zachorowań rocznie w Polsce, aż 1/3 można zapobiec dzięki zmianie stylu życia, a kolejne 1/3 wyleczyć, jeżeli wykryje się je odpowiednio wcześnie. W przypadku raka piersi regularne badania zmniejszają śmiertelność o 25-30 %.

2. Sygnały ostrzegawcze – reaguj, gdy zauważysz:

- guzek lub zgrubienie (piersi, jądra, szyja)
- trudno gojące się rany lub wrzody
- nagłą utratę masy ciała lub apetytu
- krwioplucie, krew w moczu / stolcu
- zmianę wyglądu znamion
- przewlekły ból lub kaszel

👉 Jeśli objawy utrzymują się ponad dwa tygodnie – skontaktuj się z lekarzem!

Programy badań przesiewowych NFZ

Badanie	Dla kogo?	Jak często?	Gdzie?
Mammografia	Kobiety 45–74 l.	Co 2 lata	Mammobus
Cytologia (Pap test)	Kobiety 25–64 l.	Co 3 lata	Poradnia ginekologiczna
Kolonoskopia	Osoby 50–65 l. lub 40–49 l. z historią raka jelita w rodzinie	Co 10 lat	Szpital / pracownia endoskopii
Dermatoskopia	Osoby z licznymi znamionami	1 × rok	Poradnia dermatologiczna
PSA + USG pęcherza	Mężczyźni 50+	1 × rok	Urolog
USG piersi / tarczycy	Kobiety < 45 l. lub z grupy ryzyka	Według zaleceń lekarza	Specjalista radiolog

Zadbaj o siebie już dziś!

Samobadanie piersi

1. Stań przed lustrem, obserwuj kolor i kształt piersi.
2. Unieś ręce – zwróć uwagę na zmiany i wgłębienia także na sutkach.
3. Oprzyj dłonie na biodrach, napnij mięśnie.
4. W pozycji stojącej zbadaj pierś – trzema palcami kolistymi ruchami (od zewnątrz do sutka).
5. Ściśnij brodawkę; sprawdź, czy nie wydobywa się płyn.
6. Powtórz badanie leżąc z ręką za głową.

Samobadanie jąder

1. Badaj się po ciepłej kąpieli, kiedy skóra moszny jest luźna.
2. Przed lustrem sprawdź, czy brak jest obrzęku lub zaczerwienienia.
3. Unieś penis; drugą dłonią obejmij jądro – kciukiem u góry, palcami pod spodem.
4. Roluj jądro delikatnie między palcami, szukając guzków lub zgrubień.
5. Powtórz na drugim jądrze
6. Drobną asymetrią jest normalna. Zgłoś się do lekarza przy bólu lub po wykryciu twardego guzka.

Powtarzaj badanie raz w miesiącu.