

**WE ARE  
MACMILLAN.  
CANCER SUPPORT**

**„ZNALAZŁEM  
PIEPRZYK Z  
TYŁU KOLANA,  
KTÓRY NIE  
WYGLĄDAŁ DOBRZE,  
WIĘC POSZEDŁEM  
DO LEKARZA.”**

Philip



**Osoby z jasną karnacją skóry, która na słońcu pokrywa się piegami i łatwo ulega poparzeniom, są bardziej narażone na zachorowanie na czerniaka, który jest rodzajem raka skóry. Można zmniejszyć ryzyko poprzez unikanie opalania się i niekorzystanie z solarium.**

Co roku w Wielkiej Brytanii diagnozuje się czerniaka u ponad 13000 osób. Jest to jeden z najczęstszych rodzajów raka u osób w wieku 15-34 lat, ale można na niego zachorować w każdym wieku.

Wiedza na temat zmian, na które należy zwracać uwagę oraz kiedy pójść do lekarza, może okazać się decydująca. Nie należy się bać, jeśli wykryje się u siebie objawy choroby – trzeba się wówczas przebadać.

Należy od razu zgłosić się do lekarza w przypadku zauważenia u siebie nowego pieprzyka, zmiany istniejącego pieprzyka lub zmiany na skórze. Zawsze należy pójść do lekarza, jeśli ma się pieprzyk, który:

- zmienił wielkość, kształt lub kolor
- nie jest symetryczny
- ma postrzępione brzegi
- jest wielokolorowy lub ma różne odcienie brązu
- ma średnicę ponad 7 mm (co odpowiada średnicy ołówka)
- swędzi lub jest źródłem mrowienia
- krwawi lub ma twardą powierzchnię.

Należy zgłosić się do lekarza, jeśli zauważyło się zmiany na paznokciach takie jak:

- nowy, ciemny pasek wzdłuż paznokcia
- coś rosnącego pod paznokciem.

Takie objawy spowodowane są często przez czynniki inne niż czerniak. Nie należy jednak samemu wystawiać diagnozy – należy zgłosić się do lekarza. Jeśli ma się czerniaka, im wcześniej się go wykryje, tym większe prawdopodobieństwo skutecznego leczenia.

**Nie marnuje się czasu lekarza, zgłaszając się do niego na badanie.**

**Jeśli zdiagnozuje się czerniaka wcześniej, zazwyczaj można go wyleczyć za pomocą prostej kuracji.**

Jeśli potrzebujesz wsparcia lub chcesz z kimś porozmawiać, zadzwoń pod bezpłatny numer organizacji Macmillan **0808 808 00 00** lub odwiedź stronę internetową **macmillan.org.uk**.

**WE ARE  
MACMILLAN.  
CANCER SUPPORT**

**'I FOUND A MOLE ON  
THE BACK  
OF MY KNEE.  
IT DIDN'T  
LOOK RIGHT,  
SO I WENT TO MY GP.'**

Philip



**People with fair skin that freckles and burns in the sun are at a higher risk of getting a type of skin cancer called melanoma. You can reduce your risk by taking care in the sun and not using sunbeds.**

More than 13,000 people in the UK are diagnosed with melanoma each year. It is one of the most common cancers in people aged 15–34, but you can get it at any age.

Knowing what changes to look for and when to see your doctor could make a real difference. Don't be scared if you have symptoms – get them checked.

See your doctor straight away if you notice a new mole, a change in an existing mole, or a change in your skin. Always see your doctor if you have a mole that:

- is changing in size, shape or colour
- is not symmetrical
- has a border with jagged edges
- is more than one colour or shade of brown
- is wider than 7mm (about the size of the blunt end of a pencil)
- tingles or itches
- bleeds or is crusty.

You should also see your doctor if you have changes in a nail, such as:

- a new, dark-coloured stripe along part of the nail
- something growing under the nail.

These symptoms can be caused by things other than melanoma. But don't try to diagnose yourself – see your doctor. If you do have melanoma, the sooner it's found, the better the chance of successful treatment.

**You are not wasting your doctor's time by getting your symptoms checked.**

**When it is found early, melanoma can usually be cured with a simple treatment.**

If you need support or just want someone to talk to, call Macmillan free on **0808 808 00 00** or visit **macmillan.org.uk**