



# STOWARZYSZENIE CHORYCH NA CZERNIAKA

61-051 Poznań, ul. Goplańska 12, tel. (061) 8709 401, 0 607143114

[www.stowczerniak.free.ngo.pl](http://www.stowczerniak.free.ngo.pl)

**1%**  
pomóż  
pomagać  
lepiej

## INFORMUJE - EDUKUJE - POMAGA

Czerniak jest nowotworem złośliwym,  
który najczęściej przekształca się ze znamion barwnikowych,  
zwanymi potocznie pieprzykami.

Wykryty we wczesnym okresie może być w pełni wyleczalny.

### Jak rozpoznać czerniaka

#### Stosujemy regułę ABCD

- A** – asymetrię znamienia, która polega na tym, że jedna połowa różni się od drugiej
- B** – obrzeże znamienia (ang. border), które może wykazywać nierówności
- C** – kolor znamienia (ang. color), który jest różny w różnych częściach od barwy białej i niebieskawej, do czerwonej, brązowej i czarnej
- D** – średnica znamienia (ang. diameter), należy zwrócić uwagę na te które mają 6 mm średnicy lub więcej, a także na znamię, które powiększyło się lub wzniosło ponad powierzchnię skóry.

### Co szkodzi a co pomaga w leczeniu czerniaka

#### Szkodzi

- ◆ Przebywanie na słońcu w godzinach południowych
- ◆ Korzystanie z solarium
- ◆ Stres
- ◆ Zmiany klimatu
- ◆ Potrawy z dużą zawartością żelaza (np. wątroba, cynadarki, czerwone mięso, kaszanka, czarny salceson)
- ◆ Alkohol

#### Pomaga

- ◆ Utrzymywanie prawidłowej wagi
- ◆ Spokojny tryb życia
- ◆ Spożywanie zielonych warzyw
- ◆ Picie zielonej herbaty
- ◆ Żywienie się produktami, które zawierają kwasy omega 3 (siemię lniane, olej lniany, orzechy włoskie, ryby morskie)
- ◆ Używanie kosmetyków z wysokimi filtrami UV

Stowarzyszenie Chorych na Czerniaka powstało w 2004 roku.

Celem naszym jest pomoc chorym i ich rodzinom w walce z tą chorobą.

Od stycznia 2007 uzyskało status organizacji pożytku publicznego.

**Konto:** 37105015201000002286794173

**KRS:** 0000219057

