

TWÓJ FUNDUSZ ZDROWIA - NIE DAJ SIĘ CZERNIAKOWI **NFZ** Narodowy Fundusz Zdrowia Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi

Raz w miesiącu oglądaj swoje ciało

Rozmowa z doktorem habilitowanym nauk medycznych Dariuszem Nejcem, zastępcą kierownika Kliniki Chirurgii Onkologicznej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

Czy warto uważnie oglądać skórę? Czego na niej szukać, na co zwrócić uwagę?

Zdecydowanie tak. Należy uważnie oglądać swoją skórę, zwłaszcza wszelkie zmiany barwnikowe - potocznie nazywane pieprzykami. Warto im się przyjrzeć i skonsultować u chirurga onkologa w celu wykluczenia czerniaka skóry. Czerniak skóry powstaje z komórek wytwarzających barwnik. Jest nowotworem złośliwym. Jednak wcześniej wykryty i prawidłowo leczony nie musi być chorobą śmiertelną. W obrębie skóry może rozwinąć się również rak skóry.

Które zmiany na skórze powinny nas niepokoić? Jak wyglądają?

Wszystkie zmiany barwnikowe na skórze wymagają bacznej obserwacji. Każdy z nas ma na skórze wiele zmian barwnikowych.

Większość z nich nie jest groźna. Niepokojące są nowe znamiona, które są asymetryczne (nie są okrągłe), o nierównych, postrzępionych brzegach, nierównomiernie wybarwione, o dużej średnicy, powiększające się. Niepokojące są również zmiany w obrębie istniejących znamion - zmiany które były brązowe a zrobiły się np. czarne, pojawiły się owrodożenie lub swędzenie.

Czy czerniak ma swoje ulubione miejsca na ciele? Twarz? Plecy? A może ma swoje ulubione grupy wiekowe?

Czerniak skóry może powstać na skórze w każdym miejscu, również pod paznokciami lub na skórze po-



FOT. GREGORZ GALASINSKI

- Zmiany barwnikowe na skórze wymagają obserwacji - przypomina dr hab. n. med. Dariusz Nejc

deszwy stopy lub dłoni. Najczęściej występuje na skórze kończyn i tułowiu, rzadziej na skórze głowy i szyi. U mężczyzn należy zwrócić szczególną uwagę na zmiany na plecach, karku, tylnej powierzchni ramion, u kobiet na skórze podudzi. Czerniak skóry rozwija się u ludzi w wieku średnim lub u osób starszych, bardzo rzadko występuje u dzieci.

Opalanie szkodzi - to wiemy - ale czy naprawdę powoduje raka skóry?

Nadmierne opalanie jest związane, poza tzw. fotostarzeniem skóry, z powstawaniem nowotworów skóry - raków i czerniaków. Należy unikać intensywnej ekspozycji na

działanie promieniowania słonecznego zwłaszcza u osób trudno opalających się, dzieci i młodzieży.

Solaria kuszą: nowe lampy, bezpieczne lampy? Wierzyć czy nie?

Lampy w solarium emitują promieniowanie UV, które jest związane z powstawaniem nowotworów skóry. Zdecydowanie nie zalecamy korzystania z solarium - zwłaszcza u dzieci i młodzieży.

Które zmiany na skórze warto profilaktycznie pokazać dermatologowi czy chirurgowi onkologowi? A może wystarczy lekarzowi POZ?

Wszelkie zmiany barwnikowe warto profilaktycznie skonsultować u

lekarza. Konsultacja w poradni chirurgii onkologicznej i dermatologicznej jest szczególnie zalecana w przypadku zmian podejrzanych. Zmiany barwnikowe występujące na skórze, które powiększają się, zmieniają swoje zabarwienie, są bardzo ciemne, pojawiają się owrodożenie lub te, które zlokalizowane są na powierzchni podszewowej lub dłoniowej - należy bezwzględnie skonsultować u lekarza i wykonać badanie dermoskopowe. **Rak podstawnomórkowy nie wygląda tak jak czerniak, czy można samodzielnie zauważyć zmianę, która towarzyszy temu nowotworowi?**

W obrębie skóry mogą rozwinąć się również raki skóry. Na ich powstanie, podobnie jak u chorych na czerniaka, ma wpływ działanie promieniowania UV. Najczęstszym nowotworem skóry u ludzi jest rak podstawnomórkowy, zdecydowanie rzadziej występuje rak płaskonabłonkowy. Rak podstawnomórkowy skóry rozwija się w skórze w postaci guzka lub owrodożonej zmiany, może być płaski lub wypukły. Zazwyczaj rozwija się powoli, początkowo jest to mała zmiana, często sącząca, pokrywana się strupem, a następnie strup odpada, ponownie pojawia się sączenie, zmiana powiększa się, ponownie pojawia się strup, owrodożenie powiększa się - bardzo często jest to charakterystyczne dla tego typu zmiany. Warto szybko pokazać taką zmianę lekarzowi, ponieważ wcześniej wykrycie raka skóry zapewnia największe prawdopodobieństwo wyleczenia. Ten typ raka skóry nie daje przerzutów - dlatego wystarczające jest doszczętne leczenie miejscowe.

Czy nowotwory skóry są dziedziczne? Kto powinien szczególnie wnikliwie oglądać swoje ciało?

Choroby nowotworowe, w tym nowotwory skóry nie są chorobami dziedzicznymi. Dziedziczy się tylko pewne predyspozycje do zachorowania na nowotwór. Jeśli u rodziców, brata czy siostry wykryto nowotwór skóry - nie oznacza to, że dana osoba również zachoruje na taki nowotwór.

Jednak, jeśli w rodzinie nie występowały nowotwory skóry - nie oznacza to, że u danej osoby ten nowotwór nie rozwinie się. Szczególną uwagę na zmiany na skórze powinny zwracać osoby, u których w rodzinie wystąpiły zachorowania na nowotwory skóry, osoby o jasnej karnacji, trudno opalające się, opalające się z oparzeniem skóry, u których w młodym wieku doszło do oparzenia słonecznego skóry, poddawane częstemu intensywnemu działaniu promieniowania słonecznego oraz osoby, u których występują na skórze liczne zmiany barwnikowe.

Wspomniał Pan o raku płaskonabłonkowym skóry - czy wygląda inaczej niż czerniak i rak podstawnomórkowy? Rak płaskonabłonkowy skóry rozwija się jako guzek lub jako płaska zmiana na skórze. Może być w kolorze skóry, ciemniejszy lub nieco jaśniejszy, często występuje z owrodożeniem. Rozpoznanie pozostawmy lekarzom specjalistom.

Już wiemy, że czerniak może się umiejscowić także na podszewkach stóp i paznokciach, zatem oglądamy naprawdę całe ciało! Ale jak często?

Trudno jest podać regułę czy schemat, jak często kontrolować swoją skórę - zdecydowanie jak najczęściej (przynajmniej) raz w miesiącu, ponieważ wtedy można wcześniej zaobserwować nowe znamiona lub zmiany w obrębie już istniejących znamion. ●

Artur Olsinski, p.o. dyrektor Łódzkiego OW NFZ

Pamiętajmy, że opalanie może szkodzić

Środek upalnych wakacji to dobra chwila, żeby przypomnieć Państwu o tym, że opalanie - zdarza się - może zaszkodzić.

Mimo wielu kampanii społecznych, a także wysiłków lekarzy, pacjenci z czerniakiem trafiają na leczenie wciąż wtedy, kiedy choroba jest już bardzo zaawansowana i trudno ją skutecznie leczyć. Ekspertki alarmują, że na przestrzeni ostatnich 25 lat w grupie mężczyzn powyżej 65. roku życia nastąpił niemal trzykrotny wzrost śmiertelności, natomiast u kobiet w tym samym wieku nastąpił dwukrotny wzrost śmiertelności.

Zachęcam do lektury wywiadu z doktorem Dariuszem Nejcem, który na co dzień opiekuje się pacjentami chorymi na czerniaka, i do rozsądnego korzystania z sierpniego słońca.

Seniorów, którzy potrzebują opieki geriatrycznej, zapraszam do poradni geriatrycznych, z którymi Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia podpisał umowy od 1 lipca bieżącego roku. Z naszych danych wynika, że Seniorzy nadużywają leków i suplementów diety, a przede wszystkim często przyjmują wiele leków wchodzących w niebezpieczne interakcje. Geriatra jest tym lekarzem, który, jeśli jest taka potrzeba, z pewnością zapanuje nad długą listą leków, które przyjmują nasi bliscy Seniorzy.

Zyczę Państwu udanych wakacji.

NFZ zachęca do wizyt u dermatologa, geriatry oraz do mammografii

Do dermatologa zeskierowaniem

Pamiętaj! Do dermatologa (czyli poradni dermatologicznej) i do chirurga onkologa (czyli poradni chirurgii onkologicznej) konieczne jest skierowanie. Skierowanie może pacjentowi wydać lekarz POZ lub każdy inny lekarz, który uzna, że pacjent powinien się skonsultować z jednym z wyżej wymienionych lekarzy. Skierowanie nie ma terminu ważności, ale najrozsądniej będzie jak najszybciej zapisać się do któregoś z wielu poradni, które mają kontrakt z ŁOW NFZ. Warto pamiętać, że po telefonicznym umówieniu terminu wizyty oryginał skierowania trzeba w ciągu 14 dni dostarczyć

do poradni. Lista poradni dostępna jest na stronie zip.nfz.gov.pl oraz pod numerem telefonu bezpłatnej infolinii kolejowej ŁOW NFZ: tel. 800 007725 codziennie od godz. 8 do 20.

Nowo otwarte poradnie geriatryczne

Od 1 lipca seniorzy mogą korzystać z opieki w dwóch nowych poradniach geriatrycznych, z którymi ŁOW NFZ podpisał umowy. Nowe poradnie to: Fel Med przy ul. Szpitalnej 6 w Łodzi i poradnia przy Szpitalu Jonschera przy ul. Przyrodniczej 7/9 w Łodzi. Zgodnie z wymaganiami NFZ obie poradnie muszą zapewniać pacjentom na miejscu EKG, glukometr, RTG,

USG oraz dostęp do badań densytometrycznych (Fel Med ma taki aparat na miejscu w poradni). Do poradni konieczne jest skierowanie od lekarza POZ, lekarza specjalisty lub lekarza z oddziału szpitalnego. Na pierwszą wizytę w poradni geriatrycznej warto zabrać ze sobą dotychczasową dokumentację medyczną, posiadane wyniki badań diagnostycznych oraz spis leków i suplementów.

Zbadaj piersi w mammobusie!

ŁOW NFZ zaprasza panie w wieku od 50 do 69 lat, które w ciągu ostatnich 2 lat nie korzystały z bezpłatnej

mammografii w ramach programu profilaktycznego, na mammobusie do mammobusu. W tym tygodniu z badania można skorzystać:

● 27 lipca w godz. 9-17: LUX MED - Miejski Dom Kultury, Biernackiego 4, Opoczno; LUX MED - Urząd Gminy, Piotrkowska 12, Białaczów; NZOZ Medica - NZOZ Spec-Med, Kościuszki 85, Pajęczno; NZOZ Medica - Urząd Gminy, Łęki Szlacheckie 13d; LUX MED - Urząd Miejski, Łódzka 17/21, Poddebice; NZOZ Medica - OSP, Daszyna 35; ● 28 lipca w godz. 9-17: NZOZ Medica - Gminy Osrodek Pomocy Społecznej, Szkoła 5, Witonia; NZOZ Medica - SP ZOZ Żelów, Że-

romskiego 21, Żelów; NZOZ Medica - Remiza OSP, Nowa Brzeźnica; ● 29 lipca w godz. 9-17: NZOZ Medica - Remiza OSP, Plac Kościuszki 18, Grabów; NZOZ Medica - Urząd Gminy, Garbaska 11, Bielawy; NZOZ Medica - NZOZ Med. -kol, Przejazd, Kuluszki.

Przypominamy, że lista miejsc, w których pojawia się mammobus jest dostępna na www.nfz-lodz.pl. Lista jest aktualizowana.

NFZ ostrzega przed oszustami

W związku z niepokojącymi sygnałami o oszustach podających się za pracowników Narodowego Funduszu

Zdrowia przypominamy, że wszystkie sprawy związane z bezpłatnym leczeniem w ramach Funduszu, a także z opieką długoterminową nad osobami przewlekle chorymi zalecane są przez pracowników oddziału NFZ wyłącznie korespondencyjnie, osobście w siedzibach Funduszu lub telefonicznie.

Informacja telefoniczna związana jest z kontynuacją korespondencji wyłącznie z urzędem a pacjentem. Pracownicy oddziału nigdy telefonicznie nie proszą o wskazanie danych identyfikacyjnych, w szczególności numeru dokumentu tożsamości, numeru PESEL czy adresu zamieszkania. ●