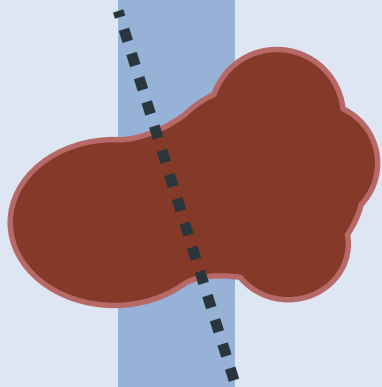


ABeCaDŁo CZERNIAKA



NA JAKIE CECHY ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

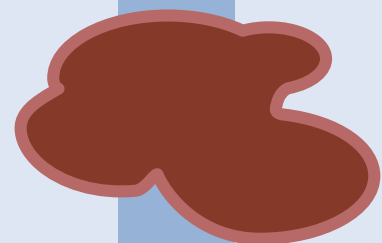


ASYMMETRY

A

ASYMETRIA

zmiana jest asymetryczna względem każdej osi

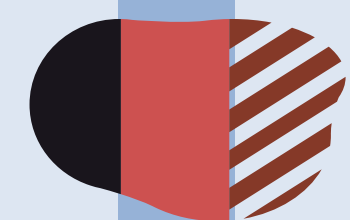


BORDERS

B

BRZEGI

nierówne i poszarpane

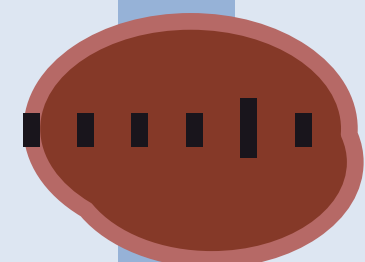


COLOR

C

KOLOR

niejednorodny - np. jasnobrązowy, czerwony, stalowy, bezbarwny (w kolorze skóry), nierównomiernie rozłożony

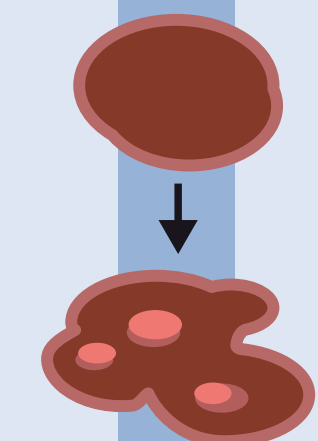


DIAMETER

D

ŚREDNICA

powyżej 6 mm



EVOLUTION

E

EWOLUCJA

zmiany zachodzące w obrębie znamienia, np. powiększanie się lub uwypuklanie, nabycie z czasem dodatkowych cech, np. swędzenie, krwawienie

Jak zapobiegać



unikaj opalania się w godzinach 11.00-16.00



stosuj kremy z filtrem UV



noś okulary przeciwsłoneczne, nakrycie głowy oraz przewiewne koszulki z długim rękawem



oglądaj dokładnie swoją skórę przynajmniej raz w miesiącu



odwiedzaj dermatologa co najmniej raz w roku



zrezygnuj z solarium

A CO NALEŻY WIEDZIEĆ?

BĘDĘ BARDZIEJ CZUJNY.

CAŁKIEM PROSTE SPOSOBY WYKRYWANIA.

DO MNIE NALEŻY WYBÓR!

