

Co warto wiedzieć na temat znamion?

Znamionami nazywamy rozmaite nieprawidłowości rozwojowe skóry, które wywodzą się z różnych jej skóry.

Pierwszą grupę stanowią znamiona naskórkowe. Wśród nich często występuje **znamie naskórkowe brodawkowe**. Jest ono twarde, w kolorze skóry lub ciemniejsze, o wyraźnie brodawkowej fakturze.

Do **drugiej** grupy zaliczamy **znamiona melanocytowe**, czyli barwnikowe, które nie wystają poza powierzchnię skóry i nie są wyczuwalne w dotyku. Za to wyraźnie różnią się zabarwieniem. Zalicza się do nich m.in. popularne **piegi**. Są to drobne licznie rozsiane plamki, które występują głównie na twarzy i miejscach wystawionych na działanie promieni słonecznych.

Trzecią grupę tworzą, bardzo często spotykane, **znamiona komórkowe barwnikowe**, popularnie nazywane **pieprzykami**. Mają różnorodny koloryt i fakturę. Gdy wokół znamienia pojawia się jaśniejszy pierścień, to istnieje możliwość, że zniknie on samoistnie. Jednak nie zdarza się to często.

Czwartą grupę, za którą odpowiedzialne są gruczoły łojowe, tworzą **znamiona łojowe**. Są to z reguły pojedyncze twory o żółtawym zabarwieniu.

Piątą dużą grupą to **znamiona naczyniowe**. Powstają na skutek rozszerzenia się naczyń krwionośnych lub ich rozrostu.

Zostawić czy wyciąć?

Czy znamiona usuwać czy zostawiać w tej kwestii powinien wypowiedzieć się lekarz dermatolog. Warto poszukać lekarza z doświadczeniem, bo postawienie prawidłowej diagnozy jest bardzo trudne. Badanie jest bezbolesne. Lekarz często korzysta z dermatoskopu – urządzenia umożliwiającego precyzyjne obejrzenie powierzchni skóry. Dermatolodzy zalecają, by usuwać znamiona, które znajdują się w miejscach odkrytych lub są narażone na ciągłe drażnienie.

Profilaktyka przede wszystkim

1. **Unikaj silnego naświetlania znamion, a jeśli nie chcesz zrezygnować z plażowania – przynajmniej zasłoń je plastrem.**
2. **Nie korzystaj z solarium. Tu również działają na skórę szkodliwe promienie ultrafioletowe.**
3. **Mierz znamiona linijką. Jeśli średnica któregoś przekracza 5 mm, pokaż je koniecznie lekarzowi.**
4. **Obserwuj uważnie, czy zmiana nie powiększa się, nie zmienia koloru.**
5. **Oceniaj kształt znamiona.**
6. **Pamiętaj o zasadzie ABCDE przy ocenie znamion.**

Najgroźniejszy – czerniak.

Znamiona trzeba badać i kontrolować ze względu na niebezpieczeństwo przekształcania się ich w nowotwór. Ten najgroźniejszy – czerniak – występuje w różnych postaciach: **brodawek, guzków, plam**. Rzadko spotykaną postacią czerniaka jest prawie niewidoczna zmiana bezbarwnikowa, w kolorze skóry (najbardziej złośliwa). Najlepszym sposobem zabezpieczenia się przed czerniakiem jest jak najszybsze usunięcie zmiany skórnej, razem z sąsiadującymi zdrowymi tkankami.

Wczesne wycięcie złośliwiejącego znamienia może uratować Ci życie!