

*P. Gawełko*

ZD-III.966.43.2023.PZG

Lublin, 23 sierpnia 2023 r.

URZĄD GMINY WOHYŃ  
Sekretariat  
data wpływu 2023-08-24  
Nr rejestru 3912/2023  
Lp. załączników

Jednostki samorządu terytorialnego  
województwa lubelskiego

Szanowni Państwo,

na prośbę Narodowego Funduszu Zdrowia przesyłam do wykorzystania oraz szerokiej dystrybucji informacje na temat *profilaktyki schorzeń kręgosłupa*, które są tematem dzisiejszej akcji *Środa z Profilaktyką*.

Schorzenia kręgosłupa i układu ruchu dotyczą wielu z nas. Ból szyi, dolnej i środkowej części pleców to jedne z najczęstszych dolegliwości przewlekłych u dorosłych. Mogą wynikać z braku aktywności fizycznej czy nadmiernych obciążeń, jakim codziennie poddajemy kręgosłup i stawy. Zlekceważenie bólu, objawów dysfunkcji może doprowadzić do zwyrodnień leczonych jedynie operacyjnie.

Poniżej podaję dostęp do materiałów edukacyjnych, przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia.

- stronie Narodowego Funduszu Zdrowia - <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosc/aktualnosc-oddzialow/>
- kanale YouTube Akademia NFZ
- Facebooku Akademia NFZ
- Twitterze NFZ

Dolegliwości bólowe kręgosłupa, barku czy biodra można wyeliminować ćwicząc z bezpłatną aplikacją fizjoterapeutyczną Narodowego Funduszu Zdrowia **Moje Fizjo PLUS**, którą możecie Państwo pobrać ze strony internetowej: <https://mojefizjo.nfz.gov.pl/>

*Z up. Wojewody Lubelskiego*

*Sylvia Chyl*

*Z-ca Dyrektora Wydziału Zdrowia  
/podpisano elektronicznie/*



# Narodowy Fundusz Zdrowia

Centrala w Warszawie

Biuro Komunikacji Społecznej i Promocji

Warszawa, 22 sierpnia 2023 r.

## INFORMACJA PRASOWA

### Czerniak – profilaktyka nie tylko latem

Czerniak należy do najbardziej złośliwych nowotworów. Wykryty we wczesnym stadium daje duże szanse na wyleczenie. Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina o profilaktyce tego groźnego nowotworu. Koniec wakacji to dobry moment, by sprawdzić swoje znamiona i przebarwienia na skórze.

Czerniak jest nowotworem agresywnym, ponieważ szybko rozwija się, tworzy przerzuty i często jest odporny na leczenie. Zazwyczaj kojarzymy go ze zmianami na skórze, ale może się pojawić także w obrębie błony śluzowej jamy ustnej, nosa czy gałki ocznej. Z danych z Krajowego Rejestru Nowotworów na lata 1980-2020 wynika, że zapadalność na ten nowotwór skóry zwiększyła się o 300% w ciągu ostatnich 30 lat. Jak podkreślają specjaliści, co roku w Polsce wykrywa się około 3500 nowych przypadków czerniaka, umiera - ok. 1400 osób.

#### Czy jesteś w grupie ryzyka?

Zagrożenie zachorowaniem na czerniaka wzrasta m.in. u osób o jasnej karnacji, rudych lub blond włosach, mających dużą liczbę znamion barwnikowych, które doznały oparzeń słonecznych, szczególnie w dzieciństwie, słabo tolerujących słońce, opalających się z dużym trudem, przebywających w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie, a także tych osób, u których w rodzinie występowały przypadki czerniaka lub innych nowotworów skóry oraz opalających się w solarium.

#### Jak się badać?

Czerniak wykryty we wczesnym stadium w większości jest możliwy do wyleczenia. Dlatego tak ważne jest szybkie rozpoznanie tego nowotworu. Profilaktyka to skuteczna broń w walce z czerniakiem.

- Uważnie przyglądamy się naszej skórze, przynajmniej raz w miesiącu sami sprawdzimy swoje znamiona, pieprzyki, czy nie pojawiły się jakieś niepokojące zmiany – mówi Beata Kopczyńska, rzecznik prasowy Narodowego Funduszu Zdrowia.

Jak to robić? Można skorzystać ze specjalnej ściągki czerniaka - metody ABCDE, w której bierzemy pod uwagę pięć kryteriów zmian na skórze: asymetrię, brzegi, kolor, duży rozmiar i ewolucja.

- A (asymmetry) – asymetria, np. znamię „wylewające się” na jedną stronę
- B (borders) – brzegi poszarpane, mające zgrubienia, nieregularne, nierównomierne
- C (color) – nierównomiernie rozłożony, nierzadko z punktowym skupieniem barwnika, wiele kolorów od czerwonego po czarny
- D (diameter) – duży rozmiar, zmiana o średnicy powyżej 6 mm
- E (evolution) – ewolucja, zmiany zachodzące w pieprzyku, tj. zmieniający się rozmiar, kolor, uwypuklenie dotychczas płaskiej zmiany, krwawienie, świąd czy powstawanie

- Jeśli zauważymy jakieś niepokojące zmiany swoje obawy warto skonsultować z lekarzem. Zachęcam też do skorzystania z badań w ramach ogólnopolskiego programu profilaktyki nowotworów skóry – dodaje rzeczniczka.

#### **Kto może skorzystać z programu profilaktyki**

Z programu mogą skorzystać osoby w wieku od 50-64 lat, a także starsze, które wciąż są aktywne zawodowo. Ogólnopolski program profilaktyki nowotworów skóry obejmuje też młodsze osoby, już od 15 roku życia aż do 49 lat, gdy lekarz stwierdził niepokojące zmiany skórne. W ramach programu odbędziesz konsultację z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej, a w razie potrzeby lekarz skieruje pacjenta na badanie dermoskopowe wraz z konsultacją lekarza specjalisty lub badanie wideodermoskopowe wraz z konsultacją lekarza specjalisty.

– Informacje na temat samej profilaktyki, ogólnopolskiego programu i o tym jakie placówki go realizują można znaleźć na stronie internetowej Narodowego Funduszu Zdrowia, bądź na stronie pacjent.gov.pl oraz w placówce NFZ osobiście u doradcy ds. profilaktyki i promocji zdrowia – podpowiada rzeczniczka. Więcej <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/poradnik-pacjenta-czerniak-niebezpieczny-nowotwor-skory-jak-sie-przed-nim-chronic,8438.html>

#### **Kontakt:**

Beata Kopczyńska  
rzeczniczka prasowa Narodowego Funduszu Zdrowia  
kom. 453 063 980  
tel. 22 572 61 11  
mejl: [rzecznikprasowy@nfz.gov.pl](mailto:rzecznikprasowy@nfz.gov.pl)