



BADANIE ŚWIADOMOŚCI CZERNIAKA

skrócony raport z badania ilościowego
przeprowadzonego w maju 2020



WSTĘP

Niemal wszystkie badane osoby deklarują znajomość czerniaka, zaś 3/4 respondentów wskazało, że wie czym jest.

Poziom wiedzy, mimo że wysoki, nie jest jeszcze do końca satysfakcjonujący - mało wiemy o agresywnym przebiegu choroby czy też o tym, że może pojawić się w innych miejscach niż skóra.

Znamy najpowszechniejsze czynniki ryzyka czerniaka związane z promieniowaniem UV, jednak nie korzystamy ze słońca w sposób odpowiedzialny. Aż 87% Polaków przyznaje, że opala się w czasie, kiedy słońce świeci najintensywniej - między godziną 11, a 16.

Nie wszyscy zdajemy sobie również sprawę jak ważne jest obserwowanie znamion już od najmłodszych lat. Tylko co czwarty rodzic deklaruje regularne badanie znamion swojego dziecka u specjalisty.



prof. dr hab. n. med. Piotr Rutkowski,
ekspert Akademii Czerniaka,
kierownik Kliniki Nowotworów
Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków
Narodowego Instytutu Onkologii
im. Marii Skłodowskiej-Curie
– Państwowego Instytutu
Badawczego w Warszawie.

Wiedza, a codzienna praktyka: czy potrafimy chronić się przed słońcem?

W ramach Akademii Czerniaka od kilku lat prowadzimy zróżnicowane działania edukacyjne oraz profilaktyczne skierowane do naszego społeczeństwa. Ostatnie badania opinii na temat świadomości czerniaka potwierdzają stopniową poprawę wiedzy Polaków w tym zakresie, pokazują też jednak w pewien sposób sprzeczne modele zachowań. Cieszy mnie bardzo, że aż 96% badanych deklaruje znajomość pojęcia „czerniak”. To naprawdę bardzo dobry wynik, jednak ponad 1/5 ankietowanych twierdzi, że jest on łagodną postacią raka. Tak oczywiście nie jest. Nie możemy

zapominać o tym, że na blisko 4000 nowych zachorowań na czerniaka w Polsce rocznie, około 1000 osób umiera. To bardzo wysoka liczba, która pokazuje, jak bardzo trudnym i agresywnym przeciwnikiem jest ten nowotwór. Dlatego warto cały czas pielegnować zachowania, które zmniejszają ryzyko zachorowania na czerniaka, takie jak: unikanie opalania się w czasie, gdy słońce operuje najsilniej, nakładanie odzieży ochronnej (t-shirt, spodnie, okulary przeciwsłoneczne, kapelusz), właściwa aplikacja kremów z filtrem. Badania pokazują, że pomimo tego, że w teorii wiemy, że słońce szkodzi, w praktyce nie przekuwamy tej wiedzy na konkretne zachowania. Aż 87% respon-

dentów opala się między godziną 11 a 16, czyli wtedy, kiedy zdecydowanie powinniśmy unikać długotrwałej ekspozycji na promieniowanie słoneczne. Badania pokazały, że nadal nie używamy kremów z filtrem zgodnie z zaleceniami, czyli nie tylko przed wyjściem z domu na słońce, ale także choćby po spoceniu się czy kąpieli wodnej.

Profilaktyka wtórna: obserwacja powstałych już znamion.

Kolejna istotna kwestia: profilaktyka wtórna. To staranna obserwacja znamion i konsultowanie wszelkich niepojęcych objawów z lekarzem. W badaniach

zweryfikowano reakcję respondentów na dany typ znamiona.

Najmniej niepokojącymi cechami znamion według badanych jest niesymetryczny kształt, niejednolita barwa (jaśniejsze i ciemniejsze fragmenty) oraz rozmiar (powyżej 6 mm średnicy). Cechy te zmotywowałyby do natychmiastowego udania się do lekarza ok. 50% respondentów. Apeluję o większą czujność i obserwację znamion – szczególnie przez najmłodszych badanych (18-24 lata), którzy są najmniej wyczuleni na różne typy zmian skórnych. Pamiętajmy o tym, że czerniak wykryty na wczesnym etapie jest w więk-

szości przypadków wyleczalny. Pociuszające jest za to, że coraz więcej kontroli skóry, które mają miejsce, wykonywanych jest przy użyciu dermatoskopu, co zdecydowanie zwiększa szanse pacjenta na prawidłową i szybką diagnozę.

Młody wiek dziś już nie chroni przed czerniakiem.

Kiedyś na czerniaka chorowały głównie osoby w wieku podeszłym. Dziś to się zmienia. Liczba zachorowań podwoiła się w ciągu ostatnich 8 lat, a ten nowotwór atakuje coraz młodsze osoby. Tym bardziej niepokojące jest, że w przeprowadzonym badaniu młodzi

respondenci w wieku 18-24 lata wykazują się mniejszą wiedzą na temat czerniaka i ogólnie mniejszymi obawami w stosunku do zmian skórnych, względem ogółu odpowiedzi. Te wyniki wskazują nam kolejny bardzo ważny kierunek działań: edukację młodych ludzi. Jeśli dziś nauczą się oni dbać o swoją skórę i będą wiedzieli, że opalenizna to tak naprawdę uszkodzenie skóry, w przyszłości mogą zmniejszyć statystykę zachorowań.

Doniesienia naukowe dotyczące skuteczności nowoczesnych terapii czerniaka są coraz bardziej optymistyczne, nawet w przypadku chorych z postacią zaawansowaną.

Dostępne są również dane kliniczne, które pokazują, że zastosowanie terapii celowanej (w przypadku stwierdzonej mutacji BRAF) bądź immunoterapii w leczeniu adjuwantowym znacząco obniża ryzyko nawrotu choroby po wycięciu zmiany. To nie wyklucza jednak konieczności budowania świadomości społecznej o dużej agresywności czerniaka, edukowania w zakresie postaw prozdrowotnych, by zapobiegać zwiększeniu liczby chorych w przyszłości. Edukacja oraz zwiększenie czujności onkologicznej to zawsze inwestycja w przyszłość, dlatego zachęcam do odwiedzania strony akademiaczerniaka.pl, gdzie w jednym miejscu można znaleźć ogromną dawkę wiedzy o czerniaku.



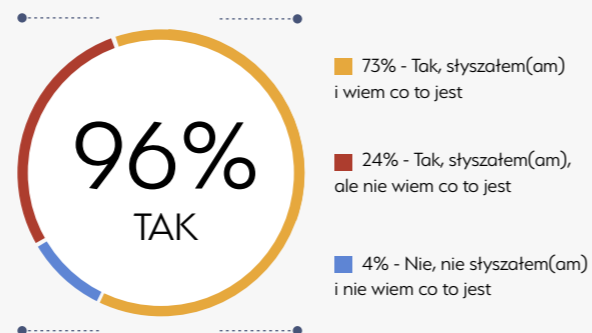
WIEDZA O CZERNIAKU

Najmłodszy respondenci (18-24 lata) mają najmniejszą wiedzę o czerniaku. Z kolei największą wiedzę wykazali się najstarsi respondenci, między 45. a 60. rokiem życia.

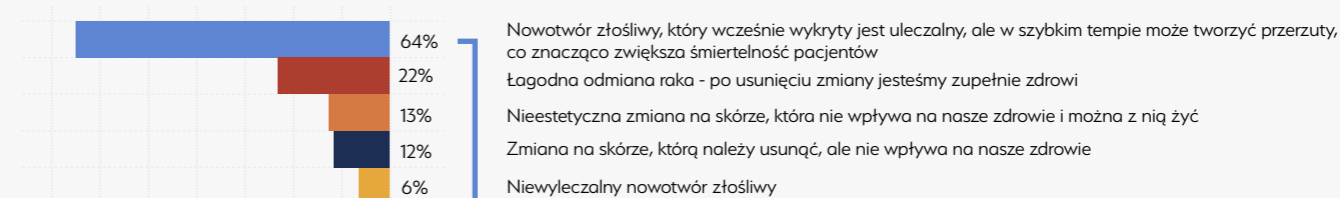
ZNAJOMOŚĆ I CECHY CZERNIAKA

Niemal wszystkie badane osoby (96%) deklarują znajomość pojęcia **czerniak**, 3/4 ankietowanych wskazało, że wie czym jest. Do najczęściej wskazywanych stwierdzeń na temat czerniaka należy to, opisujące go jako uleczalny nowotwór złośliwy (jeśli wcześniej wykryty), który może tworzyć przerzuty. Najmniejszą wiedzę o czerniaku wykazali się najmłodszy respondenci (18-24 lata). 59% badanych deklaruje, że wie, czym jest, z kolei aż 33% jedynie o nim słyszało. Osoby te częściej wskazują, że czerniak jest jedynie nieestetyczną zmianą na skórze, z którą można żyć (19%) lub którą należy usunąć (18%). Z kolei największą wiedzę deklarują najstarsi respondenci, między 45. a 60. rokiem życia. Zdecydowanie częściej od wszystkich pozostałych grup wiekowych wskazują, że czerniak jest nowotworem złośliwym, który może tworzyć przerzuty (77%).

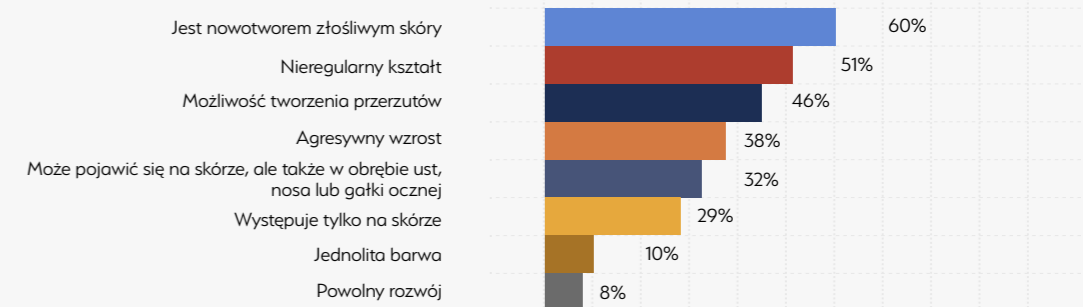
ZNAJOMOŚĆ CZERNIAKA



STWIERDZENIA NA TEMAT CZERNIAKA

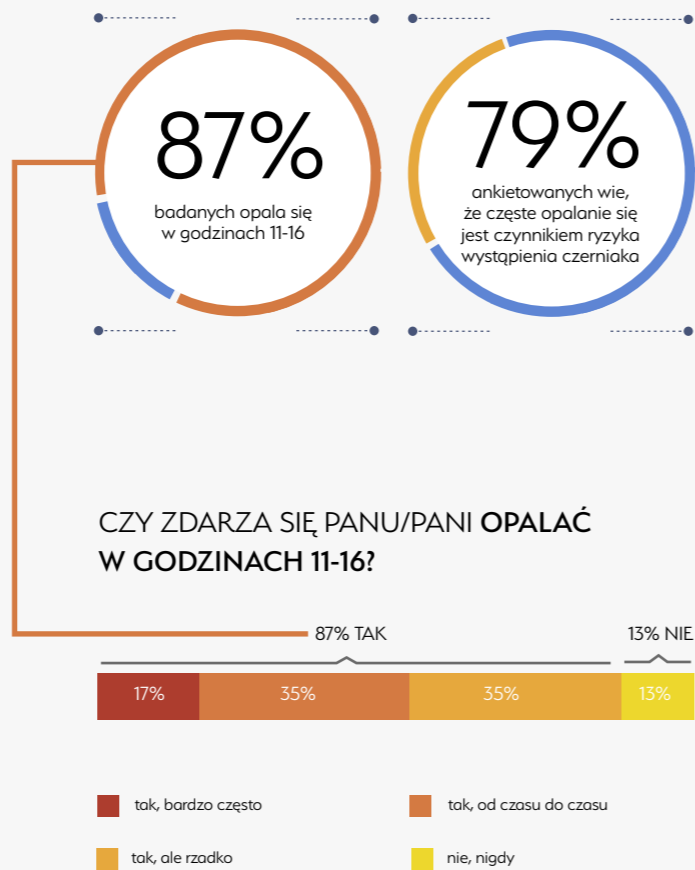


CECHY CHARAKTERYSTYCZNE CZERNIAKA (wskazywane przez respondentów)

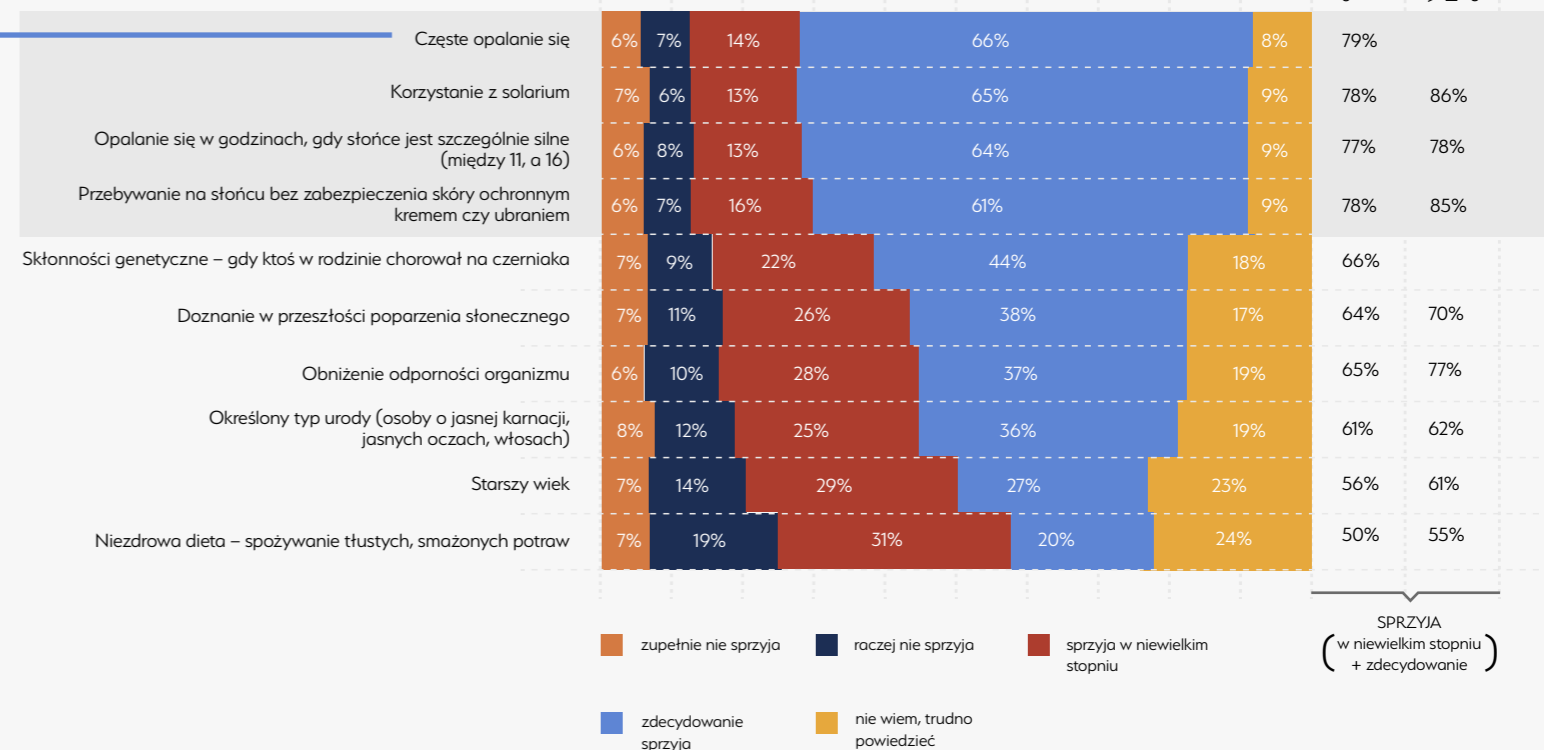


CZYNNIKI WYSTĄPIENIA CZERNIAKA

Głównymi czynnikami ryzyka wystąpienia czerniaka są zdaniem respondentów: częste opalanie się, korzystanie z solarium, opalanie się w godzinach 11, a 16 oraz przebywanie na słońcu bez zabezpieczenia skóry ochronnym kremem lub ubraniem. Widoczne są niewielkie różnice w ocenie czynników ryzyka wśród osób, których one dotyczą, szczególnie w przypadku korzystania z solarium i obniżenia odporności organizmu. Jednak pomimo dużej świadomości, aż 87% badanych Polaków opala się w godzinach najostrzejszego słońca, między 11, a 16.



CZYNNIKI RYZYKA WYSTĄPIENIA CZERNIAKA



SPOSOBY OCHRONY PRZED PROMIENIOWANIEM UV

Kremy z filtrem to częsty sposób na ochronę podczas dłuższej aktywności, jak opalanie się czy przebywanie na słońcu, co najmniej 3 godziny. Ponad 2/3 respondentów stosuje wówczas kremy z filtrem. Przy krótszym pobycie i aktywnościach, takich jak np. spędzanie czasu na balkonie, czy po prostu przemieszczanie się, nie stosujemy już kremów tak chętnie. Osoby, które zazwyczaj nie korzystają ze służby zdrowia, istotnie rzadziej stosują kremy, noszą nakrycie głowy i starają się zastaniać odkryte części ciała we wszystkich sytuacjach. Częściej zaś nie stosują żadnych działań profilaktycznych.



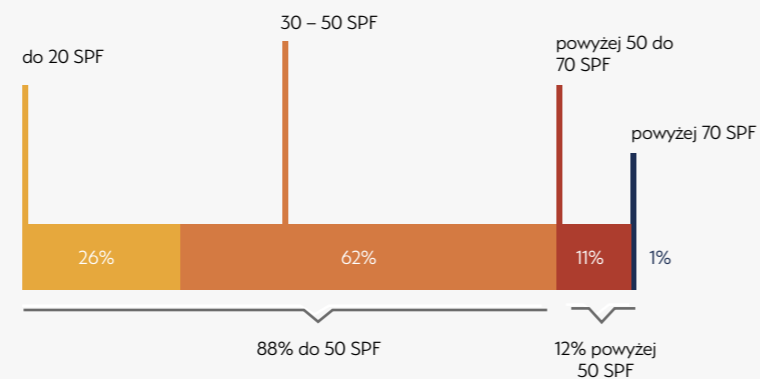
CZYNNIKI I SPOSOBY OCHRONY W RÓŻNYCH SYTUACJACH

	Opalanie się (na plaży lub w innym miejscu)	Aktywność na słońcu trwająca ok. 1-2h (np. spacer, rower, odpoczynek itp.)	Aktywność na słońcu trwająca ok. 3-4h lub dłużej (np. praca w ogrodzie, wycieczka itp.)	Spędzanie czasu na balkonie/tarasie	Przemieszczanie się (np. w drodze do pracy/szkoły, do sklepu itp.)
Używam kremów z filtrem	69%	49%	69%	38%	33%
Noszę nakrycie głowy (kapelusz, czapka itp.)	55%	56%	55%	35%	44%
Staram się zastaniać odkryte części ciała (ubranie, szalem itp.)	13%	22%	13%	14%	19%
Noszę okulary przeciwsłoneczne	52%	56%	52%	40%	54%
Unikam takiej aktywności w godzinach, gdy jest najbardziej intensywne słońce	28%	32%	28%	28%	21%
Staram się przebywać w miejscu z dostępem do cienia	26%	31%	26%	27%	25%

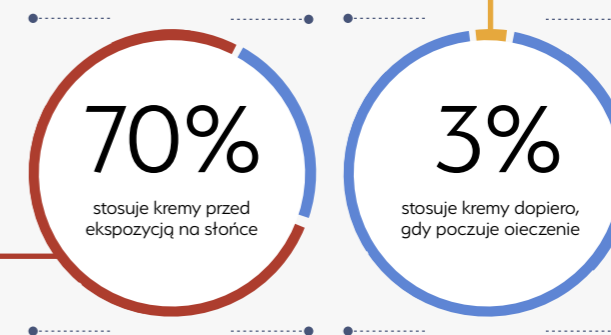
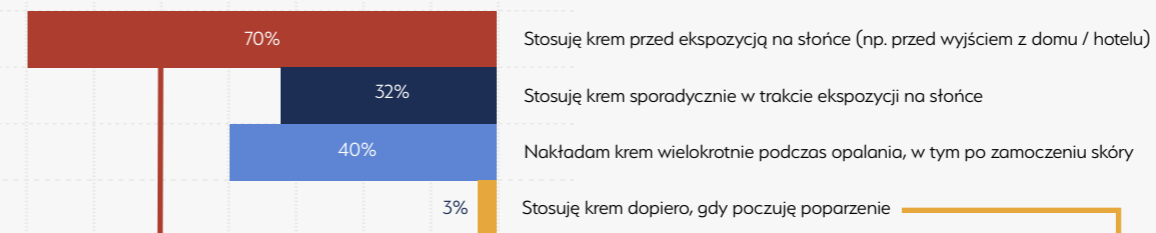
STOSOWANIE KREMÓW Z FILTREM

Najczęściej stosowane są kremy z filtrem od 30 do 50 SPF. Użycie tego filtra deklaruje 2/3 respondentów. Ogólnie filtry do 50 SPF stosuje niemal 90%. 7 na 10 osób stosuje kremy przed ekspozycją na słońce, natomiast w trakcie ekspozycji są to już 3 na 10 osób w przypadku sporadycznego stosowania i 4 osoby na 10 w przypadku wielokrotnego stosowania, w tym po zamoczeniu skóry. Stosowanie kremów dopiero po odczuciu poparzenia jest zdecydowaną rzadkością. Kobiety częściej niż mężczyźni stosują kremy przed ekspozycją oraz podczas opalania.

STOSOWANE FILTRY



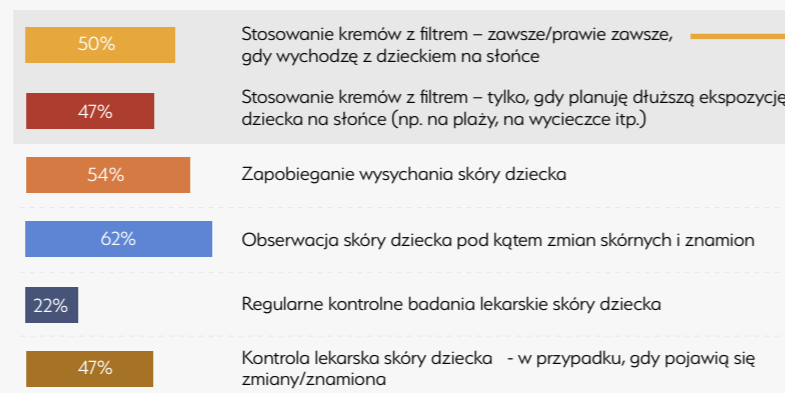
ZWYCZAJE STOSOWANIA KREMÓW Z FILTREM



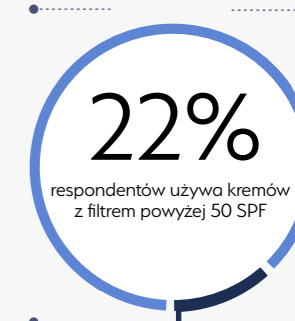
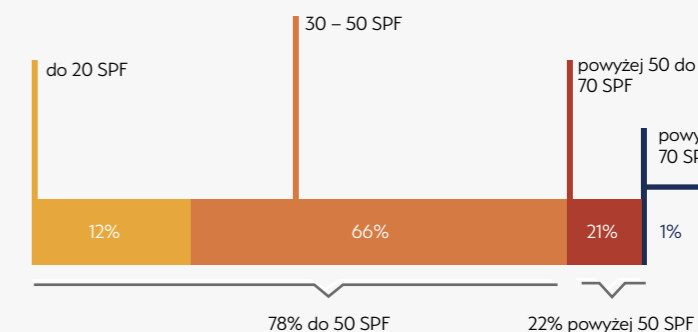
DBANIE O SKÓRĘ DZIECKA

Łącznie niemal wszyscy (97%) rodzice dzieci stosują wobec nich kremy z filtrem, jednakże w kwestii częstotliwości są oni podzieleni – 50% stosuje je zawsze lub prawie zawsze przed ekspozycją na słońce, natomiast 47% tylko wówczas gdy planuje dłuższą ekspozycję. Wobec dzieci stosowane są silniejsze filtry niż wobec dorosłych – filtry powyżej 50 SPF stosowane są niemal dwukrotnie częściej niż w przypadku dorosłych.

SPOSOBY DBANIA O SKÓRĘ DZIECKA



STOSOWANE FILTRY

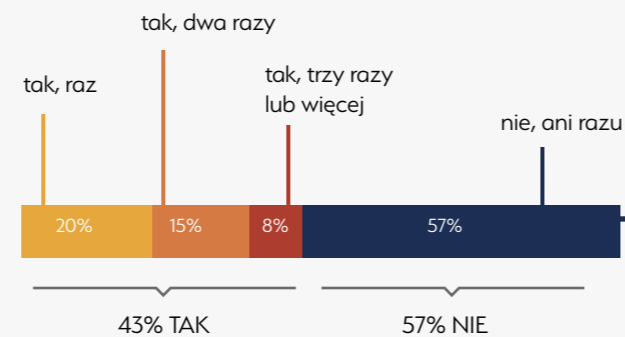


Kremy z filtrem powyżej 50 SPF są częściej (22%) stosowane wobec dzieci niż w przypadku dorosłych (12%).

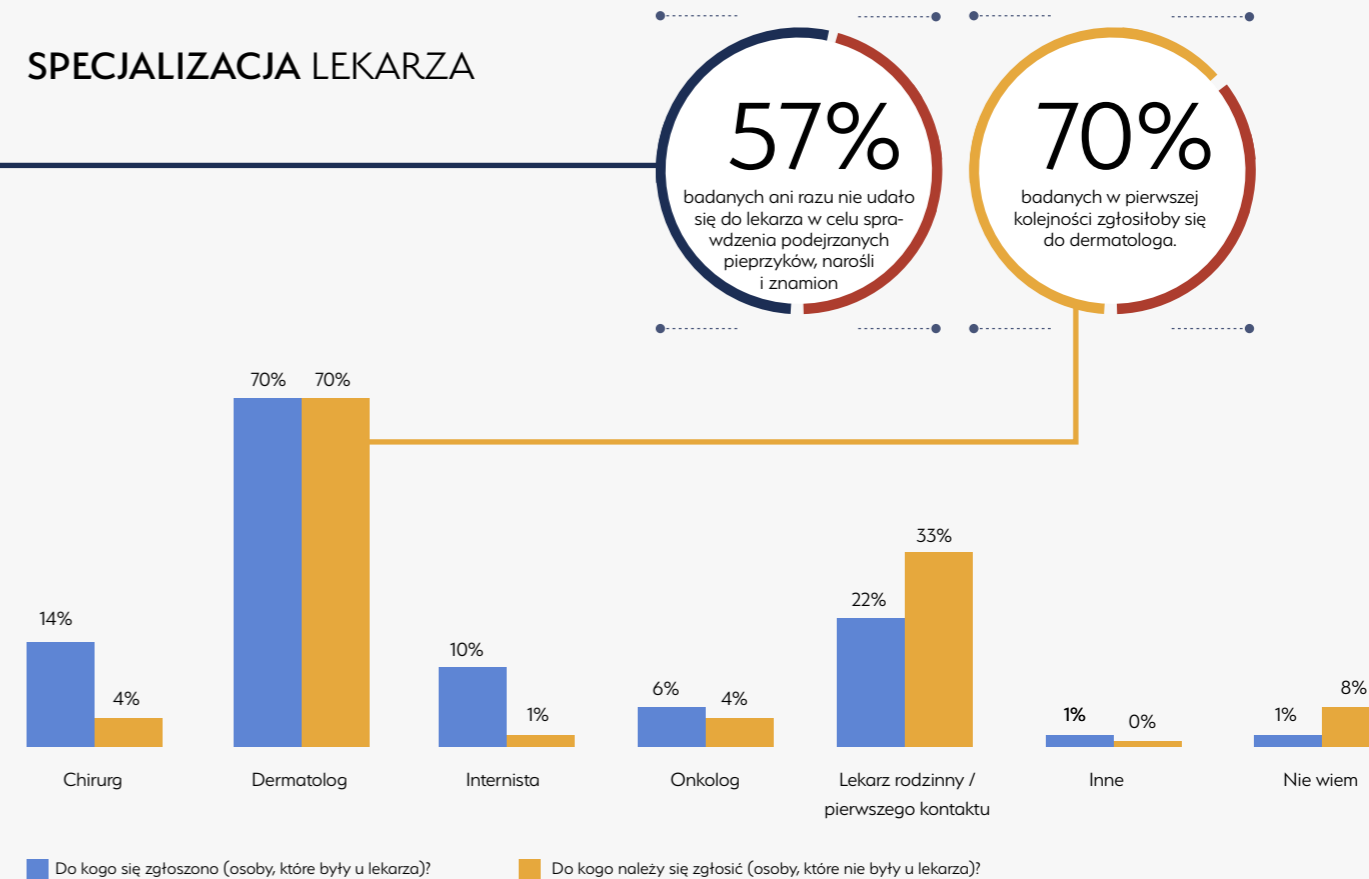
KONSULTACJE LEKARSKIE

Przeważająca część badanych osób (57%) nigdy nie udała się do lekarza, aby sprawdzić podejrzenie wyglądający pieprzyk, narośl czy znamię. Zdecydowana mniejszość odwiedziła lekarza 3 lub więcej razy. Najczęściej konsultowano się z dermatologiem, na którego równie często wskazywały osoby, które jeszcze takiej konsultacji nie odbyły (70%). Co ciekawe osoby, które nie były u lekarza w związku ze zmianami skórными, częściej wskazywały lekarza rodzinnego/ogólnego, natomiast rzadziej chirurga.

Czy kiedykolwiek udał(a) się Pan(i) do lekarza tylko po to, aby sprawdzić podejrzenie wyglądający pieprzyk, narośl albo znamię?



SPECJALIZACJA LEKARZA

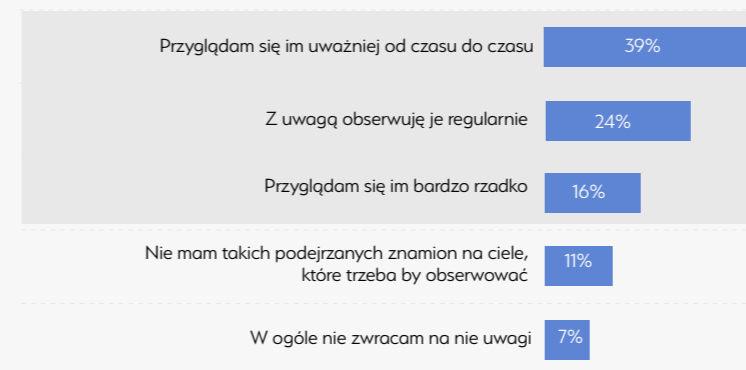


OBSERWACJA I PROFILAKTYKA ZNAMION

8 na 10 respondentów obserwuje swoją skórę pod kątem znamion. Z deklaracji wynika, że aż 72% respondentów obserwuje swoje znamiona co najmniej raz w miesiącu, 38% badanych co najmniej raz w tygodniu.



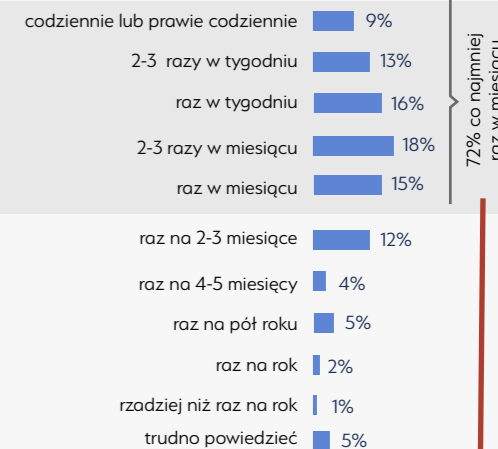
OBSERWACJA SKÓRY POD KĄTEM ZNAMION



79%
OBSE-
RWUJE

JAK
CZĘSTO?

CZĘSTOTLIWOŚĆ OBSERWACJI



72% co najmniej raz w miesiącu

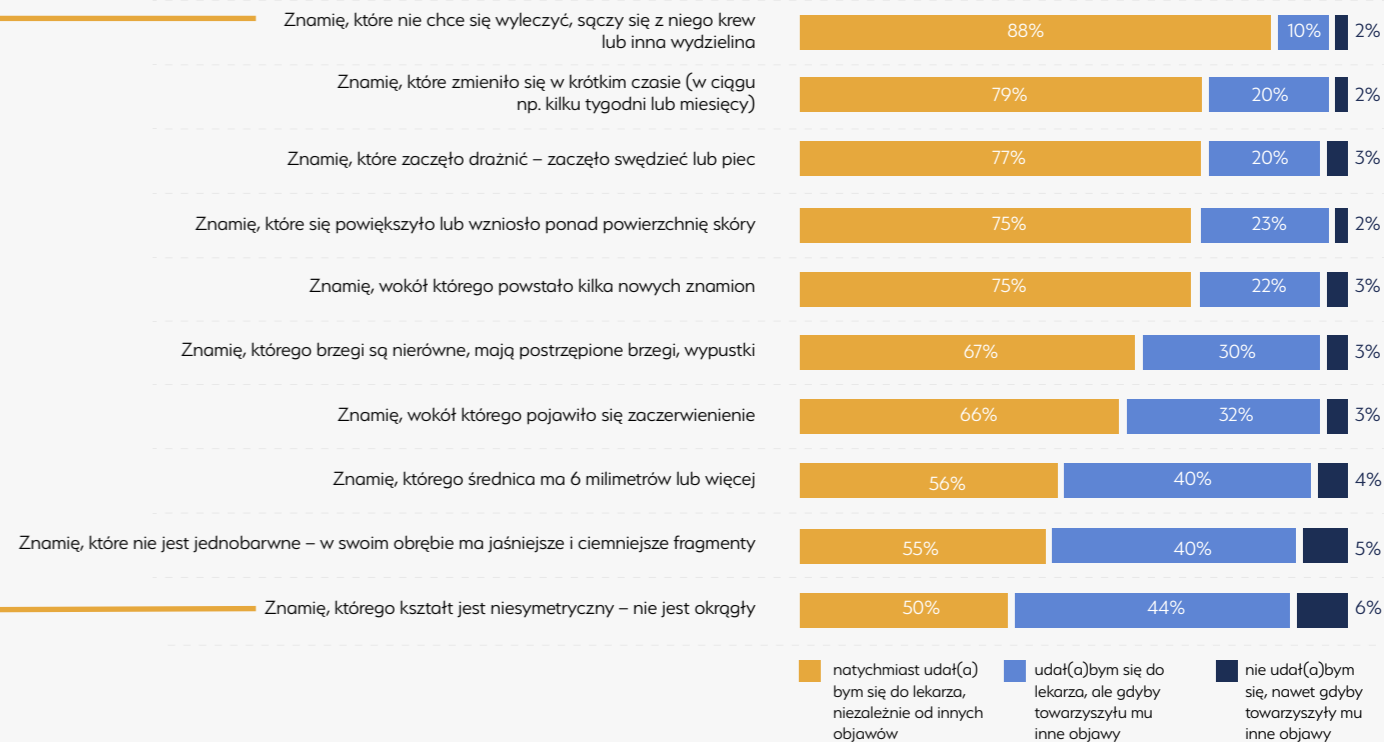
CHARAKTERYSTYKA ZNAMION SKÓRNYCH

Najmniej niepokojącymi cechami znamion jest niesymetryczny kształt, niejednolita barwa (jaśniejsze i ciemniejsze fragmenty) oraz rozmiar (powyżej 6mm średnicy).

Cechy te zmotywowałyby do natychmiastowego udania się do lekarza ok. 50% respondentów.

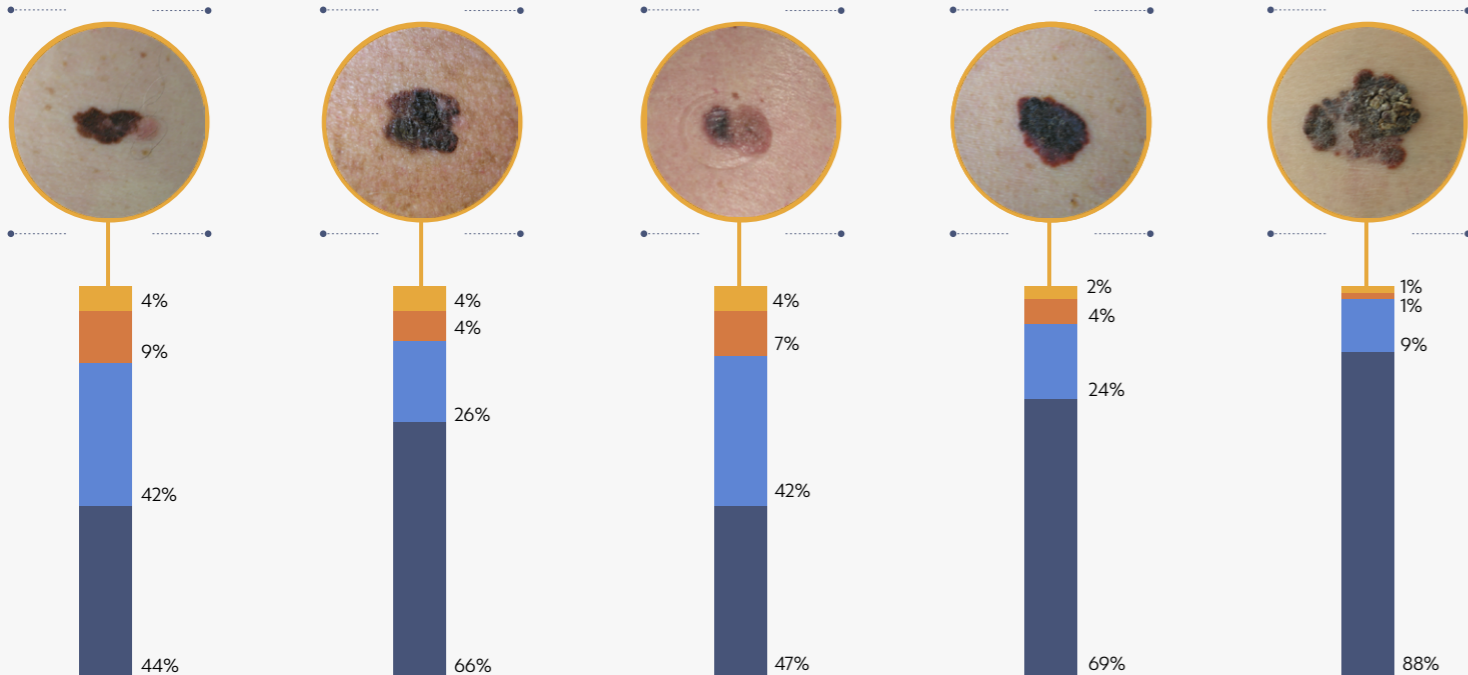


NIEPOKOJĄCE ZNAMIONA



REAKCJA NA DANY TYP ZNAMIONA

- zupełnie bym się nie niepokoił(a) - znamie, jak każde inne
- raczej bym się nie niepokoił(a) i poczekał(a) bym aż zniknie
- trochę bym mnie niepokoiło, ale nie szedłbym/szłabym od razu do lekarza - najpierw poobserwował(a) bym czy się nie zmieni
- bardzo bym mnie to niepokoiło i jak najszybciej udał(a) bym się do lekarza



INFORMACJE O BADANIU



METODA:

Badanie zostało przeprowadzone na zlecenie Novartis przy użyciu metody CAWI (Computer Assisted Web Interview) na panelu badawczym epanel.pl należącym do ARC Rynek i Opinia



BADANIA PRÓBA:

Polacy w wieku 18-60 lat
Próba reprezentatywna pod względem wieku, płci, wykształcenia, województwa, regionu i wielkości miejscowości zamieszkania
N=1008



TERMIN BADANIA:

Badanie przeprowadzono w dniach 19.05.2020 – 22.05.2020

Pełny raport: Novartis sp. z o.o., ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa tel. +48 22 375 48 88, faks. +48 22 375 47 00, e-mail: kontakt.polska@novartis.com

*Dane na wykresach mogą nie sumować się do 100%, ze względu na fakt, że prezentowane dane są zaokrąglone do liczb całkowitych.



Wydanie raportu wspierają:

