

Как себя защитить?

- Регулярно проводите самоосмотр кожи
- Бережно относитесь к родинкам. Травма родинки – очень опасное явление, которое может стать первопричиной развития меланомы
- Ни в коем случае нельзя срезать невусы или мешающие и торчащие папилломы, наросты, удалять из них волосы, брить места их расположения, а также проводить в области расположения невусов лазерные, ультрафиолетовые и косметические процедуры



Областной центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



profilaktica.ru

всё о профилактике
заболеваний и здоровом
образе жизни



vseorake.ru

информационный портал
об онкологических
заболеваниях

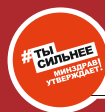


информационный сетевой ресурс
ЗДОРОВЬЕ УРАЛЬЦЕВ

ПРОФИЛАКТИКА РАКА КОЖИ



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Ваше здоровье – в ваших руках

МЕЛАНОМА –

агрессивное злокачественное новообразование, исходящее из меланоцитов (пигментных клеток) кожи (цвет может варьироваться от светло-розового до сине-черного)

НЕМЕЛАНОМНЫЙ РАК КОЖИ

– одно из самых распространенных онкологических заболеваний, как правило, развивается на фоне предшествующих изменений кожи (в виде незаживающей ранки, корочки, язвочки)



25%

**онкологических
заболеваний
являются экологически
обусловленными
(по данным ВОЗ)**

**Общее воздействие
ультрафиолетовых лучей способно
провоцировать развитие рака кожи
и меланомы, поэтому:**

- Ограничьте время пребывания на открытом солнце, особенно в летнее время с 11.00 до 16.00
- Носите солнцезащитные очки и широкополые шляпы
- Подбирайте солнцезащитное средство в соответствии с вашим типом кожи: чем светлее кожа, тем больше должно быть число SPF (солнцезащитного фактора)
- Рассчитывайте, как долго действует ваше солнцезащитное средство: умножьте число SPF на 15 минут. Результат покажет, сколько минут вы будете защищены от воздействия ультрафиолетовых лучей
- Наносите солнцезащитное средство после каждого купания
- Планируя отдых на природе, у водоема, заранее позаботьтесь о тени (зонт, навес, палатка)
- Откажитесь от посещения солярия

На что обратить внимание?

Чтобы вовремя распознать опасную родинку самостоятельно, нужно запомнить алгоритм первичной диагностики родинок, который называется АККОРД МЕЛАНОМЫ:

А – асимметрия. Если условная ось делит родинку на две неравные половинки

К – край. Если он становится неровным, рваным, с зазубринками

К – кровоточивость. Если родинка без предшествующей травмы вдруг начинает кровоточить

О – окрас. Появление изменений цвета, вкраплений более темного или более светлого цвета, исчезновение окраски могут свидетельствовать о перерождении

Р – размер. Увеличение родинки в ширину или в высоту может быть опасным симптомом

Д – динамика. Появление корочек, трещинок, выпадение волосков тоже будут напоминать об опасности

**Если при самостоятельном
осмотре родинки вы выявили
хотя бы один из признаков
АККОРДа, нужно немедленно
обратиться к врачу**