



Наносите солнцезащитное средство после каждого купания



Планируя отдых на природе, у водоема, заранее позаботьтесь о тени (зонт, навес, палатка)



Откажитесь от посещения солярия.

БЕРЕЖНО ОТНОСИТЕСЬ К РОДИНКАМ.

ПОМНИТЕ! ЗДОРОВЫЕ РОДИНКИ ДОЛЖНЫ ОСТАВАТЬСЯ В НЕИЗМЕННОМ ВИДЕ!

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РАКА КОЖИ

Предупредить возможно!



Все о вашем здоровье **PROFILAKTICA.RU**

**ЕКАТ
ЕРИН
БУРГ**

Администрация г.Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ





Родинки и пигментные пятна – это «слабые» места нашей кожи, таящие в себе риск развития меланомы.

Меланома – агрессивное злокачественное образование, исходящее из меланоцитов (пигментных клеток) кожи.

Рак кожи – одно из самых распространенных онкологических заболеваний, как правило, развивается на фоне предшествующих изменений кожи.

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, 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**.

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?



Регулярно проводите самоосмотр кожи



Бережно относитесь к родинкам (особенно висящим), расположенным в травмоопасных местах: ладони, подошвы, область лица и волосистая часть головы. Травма родинки – очень опасное явление, которое может стать первопричиной развития меланомы. Ни в коем случае нельзя срезать невусы, удалять из них волоски, брить места их расположения.

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



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