

ЗАЩИЩАЙТЕ КОЖУ ОТ НЕГАТИВНЫХ ВНЕШНИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ — ОТ УЛЬТРАФИОЛЕТОВОГО ИЗЛУЧЕНИЯ

Носите **головные уборы**
из **ПЛОТНОЙ** ткани
с полями не менее
5-9 сантиметров

Защищайте кожу Вокруг глаз
солнцезащитными очками
со стеклянными линзами,
поглощающими УФ-волны
в диапазоне до 400 нм

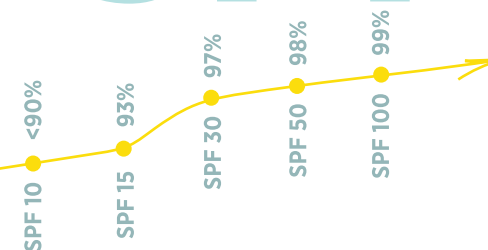
Носите **одежду, которая имеет**
защитные свойства от ультрафиолета,
особенно если Вы проживаете
в регионах с преобладанием
солнечных дней.
На ней должна быть маркировка
с обозначениями UPF и
коэффициентом (чем он выше,
тем лучше свойства одежды)

Специальная полиэфирная нить
вплетается в ткани, в результате
получается материал с защитой
от ультрафиолетовых лучей

Не загорайте **с 10 часов утра**
до 16 часов дня избегайте посещений
солярия, не разрешайте детям
находиться под прямыми
солнечными лучами

Пользуйтесь **специальными кремами**
со степенью SPF-защиты не менее 30

Блокировка **UVB-ЛУЧЕЙ**



КОНТРОЛИРУЙТЕ ИМЕЮЩИЕСЯ РОДИНКИ:

ЕСЛИ РОДИНКА ИЗ ОБЫЧНОЙ, РАСЧЕРЧЕННОЙ
НА ЯЧЕЙКИ, ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ПЛОСКУЮ,
БЛЕСТЯЩУЮ «ЛАКИРОВАННУЮ»

НАЧИНАЕТ НЕРАВНОМЕРНО МЕНЯТЬ ЦВЕТ
(СВЕТЛЕЕТ ИЛИ ТЕМНЕЕТ С ОДНОГО КРАЯ)

МЕНЯЕТ ФОРМУ

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

НЕОБХОДИМО ИЗБЕГАТЬ ТРАВМИРОВАНИЯ
РОДИНОК — ПОРЕЗОВ, НАТИРАНИЯ ОДЕЖДОЙ,
ПОПЫТОК ЕЁ СОДРАТЬ, НАЛОЖЕНИЯ МАЗЕЙ,
РАЗДРАЖЕНИЯ ХИМИЧЕСКИМИ РЕАГЕНТАМИ

ПРОФИЛАКТИКА МЕЛАНОМЫ

ЧТО ТАКОЕ МЕЛАНОМА?

РАК КОЖИ — ОДНА ИЗ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЁННЫХ ФОРМ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Существует две формы этого злокачественного новообразования: собственно рак кожи и меланома, которая составляет около 5%. МЕЛАНОМА отличается наиболее злокачественным течением.

На развитие рака кожи влияет множество факторов, но меры профилактики значительно снижают риск его возникновения.

Особенно важно беречься людям европеоидного типа со светлой кожей, волосами и глазами, так как в связи с особенностями строения меланоцитов (клеток кожи, отвечающих за пигментацию) у них выше вероятность появления меланомы.

С возрастом, под воздействием повреждающих факторов, этот риск увеличивается.

ОБЫЧНАЯ
РОДИНКА



Симметричная

Четкоочерченная

Ровно окрашенная

МЕЛАНОМА



Ассиметричная

Не четкоочерченная

Не ровно окрашенная

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕЙ КОЖЕ!

ПРИ ЛЮБЫХ ИЗМЕНЕНИЯХ НА НЕЙ —
ПОСЕДИТЕ ВРАЧА-ОНКОЛОГА!
В СЛУЧАЕ МЕЛАНОМЫ МОЖЕТ БЫТЬ
ДОРОГА КАЖДАЯ МИНУТА!

ПКОД
ПРИМОРСКИЙ КРАЕВОЙ
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР

2
8

СЕНТЯБРЯ
НЕДЕЛЯ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОЖНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

Телефон горячей линии:
8 (924) 733-55-25
В рабочие дни с 8:00 до 17:00

Приемный покой, регистратура:
8 (423) 232-98-16, доб. 409
8 (423) 240-33-70, доб. 311

ул. Русская, 59
www.oncoprim.ru
 onco_prim

Источник: «Приморский краевой медицинский
информационно-аналитический центр»
pkmiac.ru