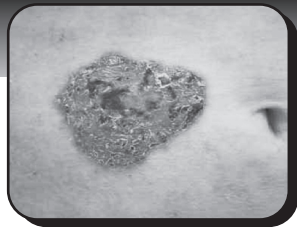


РАК КОЖИ



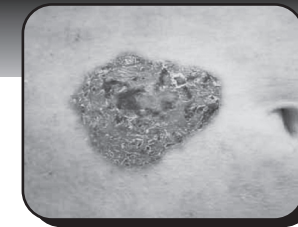
Одна из разновидностей рака кожи - МЕЛАНОМА. Риск развития рака кожи особенно велик для тех, кто любит загорать без меры, что усиливает канцерогенное воздействие солнечных лучей.

Ультрафиолетовое излучение может повреждать ДНК клеток кожи. Большая часть ультрафиолетового излучения поступает из солнечного света, но некоторая часть — из искусственных источников, например, ультрафиолетовых кабин. Эти воздействия могут не проявлять себя в течение многих лет и даже десятилетий.

ФАКТОРЫ РИСКА:

- **НЕОБЫЧНЫЕ РОДИНКИ** (диспластические невусы) похожи на обычные родинки, но, как правило, больше их по размеру. Они могут располагаться на незащищенных от солнца местах, а также на закрытых участках тела, например, на ягодицах или волосистой части головы. Если у вас имеется один или более диспластических невусов, а также, по меньшей мере, два близких родственника, перенесших меланому, то риск развития меланомы повышается на 50% и более.
- **БЕЛАЯ КОЖА, ВЕСНУШКИ И СВЕТЛЫЕ ВОЛОСЫ.** У белых людей с рыжими или светлыми волосами, а также с белой кожей, на которой имеются веснушки и которая быстро обгорает на солнце, риск развития меланомы особенно повышен. Риск развития меланомы повышен у людей с голубыми глазами.
- **ИЗБЫТОЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ УЛЬТРАФИОЛЕТОВОГО ИЗЛУЧЕНИЯ И ЗАГАРА.** Тяжелые ожоги с пузырями, особенно полученные в детском или подростковом возрасте, более опасны для развития меланомы, чем низкодозные повторные воздействия, даже если общая доза ультрафиолетового излучения будет такой же.
- **ПОСЕЩЕНИЕ СОЛЯРИЯ.**
- **ВОЗРАСТ.** Меланома является одной из наиболее частых опухолей у людей моложе 30 лет.

РАК КОЖИ



Одна из разновидностей рака кожи - МЕЛАНОМА. Риск развития рака кожи особенно велик для тех, кто любит загорать без меры, что усиливает канцерогенное воздействие солнечных лучей.

Ультрафиолетовое излучение может повреждать ДНК клеток кожи. Большая часть ультрафиолетового излучения поступает из солнечного света, но некоторая часть — из искусственных источников, например, ультрафиолетовых кабин. Эти воздействия могут не проявлять себя в течение многих лет и даже десятилетий.

ФАКТОРЫ РИСКА:

- **НЕОБЫЧНЫЕ РОДИНКИ** (диспластические невусы) похожи на обычные родинки, но, как правило, больше их по размеру. Они могут располагаться на незащищенных от солнца местах, а также на закрытых участках тела, например, на ягодицах или волосистой части головы. Если у вас имеется один или более диспластических невусов, а также, по меньшей мере, два близких родственника, перенесших меланому, то риск развития меланомы повышается на 50% и более.
- **БЕЛАЯ КОЖА, ВЕСНУШКИ И СВЕТЛЫЕ ВОЛОСЫ.** У белых людей с рыжими или светлыми волосами, а также с белой кожей, на которой имеются веснушки и которая быстро обгорает на солнце, риск развития меланомы особенно повышен. Риск развития меланомы повышен у людей с голубыми глазами.
- **ИЗБЫТОЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ УЛЬТРАФИОЛЕТОВОГО ИЗЛУЧЕНИЯ И ЗАГАРА.** Тяжелые ожоги с пузырями, особенно полученные в детском или подростковом возрасте, более опасны для развития меланомы, чем низкодозные повторные воздействия, даже если общая доза ультрафиолетового излучения будет такой же.
- **ПОСЕЩЕНИЕ СОЛЯРИЯ.**
- **ВОЗРАСТ.** Меланома является одной из наиболее частых опухолей у людей моложе 30 лет.

ПРИМЕТЫ ПОДОЗРИТЕЛЬНОЙ РОДИНКИ

- **АСИММЕТРИЯ:** одна половинка родинки не соответствует другой.
- **НЕПРАВИЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ:** границы родинок неровные, зазубренные, нечеткие.
- **ЦВЕТ РОДИНОК НЕОДИНАКОВЫЙ И ИМЕЕТ РАЗНООБРАЗНЫЕ ОТТЕНКИ:** желтовато-коричневатый, коричневый, черный, иногда с участками красного, голубого и белого цвета.
- **ДИАМЕТР:** родинки обычно превышают 6 миллиметров в диаметре. Последнее время все чаще выявляются меланомы размером от 3 до 6 миллиметров.
- Другими важными признаками меланомы являются: **ИЗМЕНЕНИЕ РАЗМЕРОВ, ФОРМЫ ИЛИ ЦВЕТА РОДИНОК, А ТАКЖЕ ПОЯВЛЕНИЕ НОВЫХ ОБРАЗОВАНИЙ НА КОЖЕ.**

Подозрительный очаг или необычную родинку нужно показать специалисту. Это позволит обнаружить меланому на ранней стадии.

ПРИМЕТЫ ПОДОЗРИТЕЛЬНОЙ РОДИНКИ

- **АСИММЕТРИЯ:** одна половинка родинки не соответствует другой.
- **НЕПРАВИЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ:** границы родинок неровные, зазубренные, нечеткие.
- **ЦВЕТ РОДИНОК НЕОДИНАКОВЫЙ И ИМЕЕТ РАЗНООБРАЗНЫЕ ОТТЕНКИ:** желтовато-коричневатый, коричневый, черный, иногда с участками красного, голубого и белого цвета.
- **ДИАМЕТР:** родинки обычно превышают 6 миллиметров в диаметре. Последнее время все чаще выявляются меланомы размером от 3 до 6 миллиметров.
- Другими важными признаками меланомы являются: **ИЗМЕНЕНИЕ РАЗМЕРОВ, ФОРМЫ ИЛИ ЦВЕТА РОДИНОК, А ТАКЖЕ ПОЯВЛЕНИЕ НОВЫХ ОБРАЗОВАНИЙ НА КОЖЕ.**

Подозрительный очаг или необычную родинку нужно показать специалисту. Это позволит обнаружить меланому на ранней стадии.

ПРОФИЛАКТИКА

- **Своевременно лечите** любые язвы, раны, рубцы на коже.
- **Не загорайте с 11 часов утра до 15 часов дня.** И вообще ограничьте свое пребывание в плавках или купальнике на открытом воздухе под воздействием солнечных лучей. Вы можете защитить большую часть кожи с помощью одежды, например, рубахи с длинными рукавами и шляпы с широкими полями.
- **Применяйте защитные кремы**, особенно в тех случаях, когда солнечный свет интенсивный. Используйте кремы даже в пасмурные и облачные дни, потому что ультрафиолетовые лучи проникают сквозь облака и туман. Учтите: солнцезащитные кремы не предотвращают меланому, они снижают лишь интенсивность воздействия ультрафиолетовых лучей.
- **Носите солнцезащитные очки:** они на 99-100% защищают глаза и кожу вокруг них от воздействия ультрафиолетовых лучей.
- **В высокогорных районах и в районах с активным солнечным воздействием использование защитных средств должно стать неукоснительным.**



ПРОФИЛАКТИКА

- **Своевременно лечите** любые язвы, раны, рубцы на коже.
- **Не загорайте с 11 часов утра до 15 часов дня.** И вообще ограничьте свое пребывание в плавках или купальнике на открытом воздухе под воздействием солнечных лучей. Вы можете защитить большую часть кожи с помощью одежды, например, рубахи с длинными рукавами и шляпы с широкими полями.
- **Применяйте защитные кремы**, особенно в тех случаях, когда солнечный свет интенсивный. Используйте кремы даже в пасмурные и облачные дни, потому что ультрафиолетовые лучи проникают сквозь облака и туман. Учтите: солнцезащитные кремы не предотвращают меланому, они снижают лишь интенсивность воздействия ультрафиолетовых лучей.
- **Носите солнцезащитные очки:** они на 99-100% защищают глаза и кожу вокруг них от воздействия ультрафиолетовых лучей.
- **В высокогорных районах и в районах с активным солнечным воздействием использование защитных средств должно стать неукоснительным.**

