http://zdravprosvet.ru
ЗДРАВПРОСВЕТ
Тел.: 8-495-998-14-55 8-495-774-03-89
8-495-968-17-98

ОСТОРОЖНО! МЕЛАНОМА

Самая опасная опухоль кожи, которая стремительно дает метастазы в другие органы, продолжая и там разрушать ткани, – меланома. Тем не менее болезнь излечима при ранней постановке диагноза. Что нужно знать, чтобы вовремя заметить, а еще лучше – предотвратить опасное заболевание?

Меланома развивается из клеток, которые специализируются на выработке цветного пигмента. Такие клетки – меланоциты – присутствуют в нашей коже, определяя ее конституционный цвет и нашу возможность загорать, а также в волосах и в радужке глаз. В большом количестве меланоциты скапливаются в родинках (невусах).

Под действием ультрафиолета (солнечных лучей) эти клетки начинают вырабатывать окрашивающее вещество меланин, кожа загорает, что на самом деле является ее защитной реакцией на данный вид электромагнитного излучения. Солнце бывает теплым и приятным, но его лучи опасны и могут вызвать развитие рака кожи. С тех пор как стало модным возвращаться из отпуска хорошо загоревшим, число заболеваний раком кожи растет.

Злокачественное перерождение меланоцитов происходит также после механической травмы, при термических или химических ожогах.

Обычно меланома выглядит как коричневое или черное пятно на здоровой коже либо на родинке.

ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ

- ✔ Родинка стала возвышаться над уровнем кожи
- ✔ Изменились ее размеры, она стала расти
- ✔ Диаметр родинки превысил 5 мм
- ✔ Границы родинки неправильные, края изрезанные
- ✔ Одна половина родинки по окраске и по фактуре отличается от другой
- ✔ Окраска родинки неравномерная

В большинстве случаев меланома возникает на ранее не изменной коже, поэтому очень важно отслеживать появление каждого нового пигментного образования.

КТО БОЛЕЕ ВСЕГО ПОДВЕРЖЕН ЗАБОЛЕВАНИЮ

- ✔ Белокожие и светловолосые
- ✔ Мужчины
- ✔ Люди в возрасте старше 50 лет (хотя сегодня это один из наиболее распространенных видов рака и у молодых людей)
- ✔ Те, кто много загорает (посещает солярий)

КАК ЗАЩИТИТЬ КОЖУ ОТ ВРЕДНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ УЛЬТРАФИОЛЕТА

Имейте в виду, что солнечные лучи отражаются от снега (85%), песка (20%), воды и травы (5%). Избегайте пребывания на солнце в часы его наибольшей активности – с 12 до 16 часов в жаркое время года.

Пользуйтесь солнцезащитным кремом перед каждым выходом на солнце. Не забывайте наносить средство повторно каждые 2 часа, а также после купания или в случае обильного потоотделения. Солнцезащитное средство должно иметь индекс защиты не меньше 20 с эффективной защитой против UVB- и UVA-излучения. Средство следует подбирать в соответствии с вашим типом кожи.

Не забывайте нанести крем на лоб, уши, на кисти рук и ступни.

В облачную погоду тоже не забывайте про солнцезащитный крем, так как UV-лучи имеют способность проникать сквозь облака. Остерегайтесь солнца в горах на большой высоте или в тропиках, где высок риск получения солнечных ожогов.

Ультрафиолетовые лучи, использующиеся в лампах для искусственного загара в солариях, не только способствуют преждевременному старению кожи, но и существенно повышают риск возникновения рака кожи.

Чрезмерное воздействие солнечных лучей опасно для здоровья! Поэтому летом старайтесь больше находиться в тени.

Не всякая одежда спасает от солнца, степень защиты зависит от типа ткани. Сегодня производители выпускают специальную одежду с защитой от ультрафиолетовых лучей: плотную или покрытую солнцезащитным составом.

Не забывайте про головной убор и солнцезащитные очки!

Не оставляйте детей младше трех лет под прямыми солнечными лучами. Слишком большие дозы солнечных лучей в детском возрасте повышают риск возникновения заболевания в будущем. Обучайте детей правильному поведению на солнце с самого раннего детства.

Для детей покупайте солнцезащитные средства, устойчивые к действию воды, песка и пота.

На солнце всегда надевайте на ребенка панамку и футболку.