

ЗАБОТА О КОЖЕ - ЭТО ВАЖНО!

Кожа – это самый большой орган человеческого тела, защищающий организм от тепловых воздействий, инфекций. К сожалению, недостаточная забота о коже может привести к возникновению онкологических заболеваний.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА КОЖИ:

- излишнее пребывание на солнце, солнечные ожоги;
- светлая кожа, веснушки, голубые глаза, рыжие волосы;
- наличие большого количества родинок и родимых пятен (особенно диаметром более 0,5 см);
- профессиональные вредности;
- хронические заболевания кожи;
- наследственность (если в роду уже был рак кожи или меланома).

ДИАГНОСТИКА РАКА КОЖИ:

- визуальный осмотр;
- цифровая дерматоскопия;
- лабораторные исследования (цитологическое и гистологическое).

КАК ЗАЩИТИТЬ КОЖУ?

- сократите пребывание на солнце в период с 11.00 до 16.00 часов дня, когда излучение наиболее интенсивно;
- предупреждайте возникновение солнечных ожогов, особенно в молодом возрасте;
- защитите область лица и шеи от солнечных лучей, особенно люди со светлой кожей, рыжими волосами, у которых быстро возникают солнечные ожоги;
- применяйте солнцезащитные средства с оптимальным фактором защиты;
- соблюдайте технику безопасности при работе с химическими веществами;
- выполняйте ежемесячно осмотр кожи, проверяйте состояние родинок.

ДАВНО ЛИ ВЫ УДЕЛЯЛИ 10 МИНУТ ОСМОТРУ ВАШЕЙ КОЖИ?

Самое лучшее время для осмотра кожи – после водных процедур. Используйте зеркало в полный рост и дополнительно ручное зеркальце для того, чтобы осмотреть спину.

- Осмотрите себя со всех сторон. Прodelайте тоже самое с поднятыми руками. Осмотрите плечи, предплечья, кисти;
- Осмотрите заднюю и переднюю поверхность ног. Сядьте и внимательно осмотрите ступни, включая пространство между пальцами и подошву;
- Осмотрите шею, лицо и волосистую часть головы с помощью ручного зеркала и расчески.



РЕГУЛЯРНОЕ САМООБСЛЕДОВАНИЕ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ ДОЛЖНО СТАТЬ ВАШЕЙ ПРИВЫЧКОЙ!

**САМАРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Отделение медицинской профилактики тел. 8(846) 994-59-72

Кафедра онкологии тел. 8(846) 994-76-26

443031, г. Самара, ул. Солнечная, 50

тел. 8(846) 994-61-96 (единый call-центр)

e-mail: info@samaraonko.ru

Подписывайтесь на наши аккаунты в социальных сетях
и узнавайте полезную информацию первыми!

vk.com/samaraonko ok.ru/group/51819900502169

Подробная информация
о профилактике онкологических заболеваний
www.samaraonko.ru