

Для профилактики рака кожи также необходимо:

- предохранять родинки и рубцы от травмирования;
- соблюдать все меры личной гигиены при работе со смазочными материалами и канцерогенными веществами;
- лечить язвы.



Главная цель профилактики рака кожи – минимизировать нахождение незащищенного участка кожи под воздействием прямых солнечных лучей.

Потребность защищаться от ультрафиолетового излучения зависит от текущего уровня УФ-индекса. Узнать этот показатель можно на сайтах с прогнозом погоды. Если УФ-индекс более 2, то защита от солнца необходима. Это может быть одежда, кремы с SPF. Нужно использовать 2 мг средства с SPF на один квадратный сантиметр кожи. Таким образом, взрослый человек должен наносить на лицо и тело примерно 6 чайных ложек крема. Из них на лицо и шею должно уходить около половины ложки, на обе руки — одна ложка, на обе ноги — две ложки, на живот и спину — еще две ложки. В сумме — 33 мл на одного взрослого человека. Для ребенка доза должна быть уменьшена вдвое.

Для того, чтобы защитное средство эффективно работало, его необходимо наносить один раз в два часа и после каждой водной процедуры.

В период наиболее активного солнца рекомендуется оставаться в тени, носить головные уборы, одежду, закрывающую кожу от солнца.

Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6
Тел. (факс) 8 (8512) 51-24-77, e-mail: kevlimp_77@mail.ru
[Сайт: medprof-30.ru](http://medprof-30.ru)

РАК КОЖИ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА



**Министерство здравоохранения Астраханской области
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
Астраханской области «Областной центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»**

Злокачественные новообразования кожи – распространенная патология во всем мире и одна из ведущих онкологических патологий среди населения Астраханской области.

К злокачественным опухолям кожи относят: меланому (происходит из меланоцитов), базалиому и плоскоклеточный рак (происходят из эпителия кожи).

Самым распространенным фактором риска развития рака кожи является длительное воздействие ультрафиолетового излучения.

Другие факторы риска рака кожи:

- иммунодефицит (врожденный и приобретенный). Это не только вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), но и, например, необходимость принимать определенные препараты, которые снижают иммунитет после трансплантации органов,
- контакт с мышьяком и ионизирующей радиацией,
- рубец или длительно незаживающая рана, язвы,
- предраковые состояния и условия – предшественники рака.

Признаки рака кожи

Злокачественные опухоли кожи часто появляются на месте родинки, которая раньше не беспокоила много лет.

Следует незамедлительно обратиться к дерматологу или онкологу, если есть следующие признаки:

- родинки стали расти, зудеть, терять волосяной покров, менять цвет, форму;
- родинка была травмирована;
- на коже слизистой рта появились пятна, высыпания, язвы,

Чтобы вовремя выявить рак кожи, необходимо проводить самодиагностику – осматривать кожу не реже одного раза в три – шесть месяцев с помощью панорамного и ручного зеркал.

Особое внимание следует обратить на любые пятна более 4 мм!

Должны насторожить:

- асимметрия формы,
- неровные края,
- двухцветная окраска (различные оттенки коричневого);
- любые другие изменения, такие как: родинка стала толще, увеличилась, приобрела новый рельеф.

Иногда часть пятна может стать светлее или исчезнуть.

Если при самоосмотре вы увидели пятна с вышеперечисленными признаками, то обратитесь к дерматологу или онкологу. Не всегда это означает озлокачествление, но достоверный ответ может дать только врач после проведения осмотра и необходимых исследований. Не затягивайте время посещения специалиста и не тратьте время на визиты к шарлатанам, не занимайтесь самолечением – это может нанести вред и усугубить ситуацию!

Прогноз заболевания, выживаемость и продолжительность жизни пациента зависят от того, насколько своевременным будет выявление, и как быстро начнется лечение рака кожи!