

# Защитите себя от рака кожи и меланомы

Рак кожи – одно из самых распространенных онкологических заболеваний, развиваются, как правило, на фоне предшествующих изменений кожи.

Меланома – агрессивное злокачественное образование, исходящее из меланоцитов (пигментных клеток) кожи.



**ВОЗДЕЙСТВИЕ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫХ ЛУЧЕЙ СПОСОБНО  
СПРОВОЦИРОВАТЬ РАЗВИТИЕ РАКА КОЖИ И МЕЛАНОМЫ, ПОЭТУМУ:**



Ограничьте время пребывания на открытом солнце, особенно в летнее время с 11.00 до 16.00



Носите солнцезащитные очки



Подбирайте солнцезащитное средство в соответствии с вашим типом кожи.  
Рассчитывайте, как долго действует ваше солнцезащитное средство: умножьте число SPF (солнцезащитного фактора) на 15 минут. Результат покажет, сколько минут вы будете защищены от воздействия ультрафиолетовых лучей.  
Наносите солнцезащитное средство после каждого купания



Планируя отдых на природе, у водоема, заранее позаботьтесь о тени (зонт, навес, палатка)



Откажитесь от посещения солярия

**Загорайте без вреда для здоровья!**

**Родинки и  
пигментные пятна –  
это «слабые» места  
нашей кожи,  
способные  
спровоцировать риск  
развития  
меланомы,  
поэтому:**



- Регулярно проводите самоосмотр кожи. При любом изменении внешнего вида родинки (размер, цвет, края и т.д.) немедленно обращайтесь к врачу
- Бережно относитесь к родинкам (особенно висящим), расположенным в травмоопасных местах: ладони, подошвы, область лица и волосистая часть головы.

Травма родинки – очень опасное явление, которое может стать первопричиной развития меланомы. Ни в коем случае нельзя срезать невусы, удалять из них волоски, брить места их расположения.

**Здоровые родинки должны оставаться  
в неизменном виде.**



# Заштите себя от рака кожи и меланомы

Рак кожи – одно из самых распространенных онкологических заболеваний, развиваются, как правило, на фоне предшествующих изменений кожи.

Меланома – агрессивное злокачественное образование, исходящее из меланоцитов (пигментных клеток) кожи.



**ВОЗДЕЙСТВИЕ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫХ ЛУЧЕЙ СПОСОБНО  
СПРОВОЦИРОВАТЬ РАЗВИТИЕ РАКА КОЖИ И МЕЛАНОМЫ, ПОЭТУ:**



Ограничьте время пребывания на открытом солнце, особенно в летнее время с 11.00 до 16.00



Носите солнцезащитные очки



Подбирайте солнцезащитное средство в соответствии с вашим типом кожи.  
Рассчитывайте, как долго действует ваше солнцезащитное средство: умножьте число SPF (солнцезащитного фактора) на 15 минут. Результат покажет, сколько минут вы будете защищены от воздействия ультрафиолетовых лучей.  
Наносите солнцезащитное средство после каждого купания



Планируя отдых на природе, у водоема, заранее позаботьтесь о тени (зонт, навес, палатка)



Откажитесь от посещения солярия

**Загорайте без вреда для здоровья!**

**Родинки и  
пигментные пятна –  
это «слабые» места  
нашей кожи,  
способные  
спровоцировать риск  
развития  
меланомы,  
поэтому:**



- Регулярно проводите самоосмотр кожи. При любом изменении внешнего вида родинки (размер, цвет, края и т.д.) немедленно обращайтесь к врачу
- Бережно относитесь к родинкам (особенно висящим), расположенным в травмоопасных местах: ладони, подошвы, область лица и волосистая часть головы.

Травма родинки – очень опасное явление, которое может стать первопричиной развития меланомы. Ни в коем случае нельзя срезать невусы, удалять из них волоски, брить места их расположения.

**Здоровые родинки должны оставаться  
в неизменном виде.**

