

## ЗАЩИЩАЙТЕ КОЖУ ОТ НЕГАТИВНЫХ ВНЕШНИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ — ОТ УЛЬТРАФИОЛЕТОВОГО ИЗЛУЧЕНИЯ

Носите **головные уборы**  
из **ПЛОТНОЙ** ткани  
с полями не менее  
5-9 сантиметров

Защищайте кожу Вокруг глаз  
**солнцезащитными очками**  
со стеклянными линзами,  
поглощающими УФ-волны  
в диапазоне до 400 нм

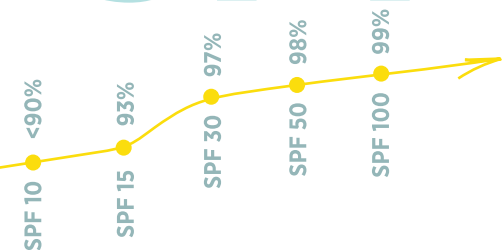
Носите **одежду, которая имеет**  
**защитные свойства от ультрафиолета,**  
особенно если Вы проживаете  
в регионах с преобладанием  
солнечных дней.  
На ней должна быть маркировка  
с обозначениями UPF и  
коэффициентом (чем он выше,  
тем лучше свойства одежды)

Специальная полиэфирная нить  
вплетается в ткани, в результате  
получается материал с защитой  
от ультрафиолетовых лучей

Не загорайте **с 10 часов утра**  
**до 16 часов дня** избегайте посещений  
солярия, не разрешайте детям  
находиться под прямыми  
солнечными лучами

Пользуйтесь **специальными кремами**  
со степенью SPF-защиты не менее 30

Блокировка **UVB-ЛУЧЕЙ**



### КОНТРОЛИРУЙТЕ ИМЕЮЩИЕСЯ РОДИНКИ:

ЕСЛИ РОДИНКА ИЗ ОБЫЧНОЙ, РАСЧЕРЧЕННОЙ  
НА ЯЧЕЙКИ, ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ПЛОСКУЮ,  
БЛЕСТЯЩУЮ «ЛАКИРОВАННУЮ»

НАЧИНАЕТ НЕРАВНОМЕРНО МЕНЯТЬ ЦВЕТ  
(СВЕТЛЕЕТ ИЛИ ТЕМНЕЕТ С ОДНОГО КРАЯ)

МЕНЯЕТ ФОРМУ

### ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

НЕОБХОДИМО ИЗБЕГАТЬ ТРАВМИРОВАНИЯ  
РОДИНОК — ПОРЕЗОВ, НАТИРАНИЯ ОДЕЖДОЙ,  
ПОПЫТОК ЕЁ СОДРАТЬ, НАЛОЖЕНИЯ МАЗЕЙ,  
РАЗДРАЖЕНИЯ ХИМИЧЕСКИМИ РЕАГЕНТАМИ

## ПРОФИЛАКТИКА МЕЛАНОМЫ

# ЧТО ТАКОЕ МЕЛАНОМА?

РАК КОЖИ — ОДНА ИЗ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЁННЫХ ФОРМ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Существует две формы этого злокачественного новообразования: собственно рак кожи и меланома, которая составляет около 5%. МЕЛАНОМА отличается наиболее злокачественным течением.

На развитие рака кожи влияет множество факторов, но меры профилактики значительно снижают риск его возникновения.

Особенно важно беречься людям европеоидного типа со светлой кожей, волосами и глазами, так как в связи с особенностями строения меланоцитов (клеток кожи, отвечающих за пигментацию) у них выше вероятность появления меланомы.

С возрастом, под воздействием повреждающих факторов, этот риск увеличивается.

ОБЫЧНАЯ  
РОДИНКА



Симметричная

Четкоочерченная

Ровно окрашенная

МЕЛАНОМА



Ассиметричная

Не четкоочерченная

Не ровно окрашенная

## ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕЙ КОЖЕ!

ПРИ ЛЮБЫХ ИЗМЕНЕНИЯХ НА НЕЙ —  
ПОСЕТИТЕ ВРАЧА-ОНКОЛОГА!  
В СЛУЧАЕ МЕЛАНОМЫ МОЖЕТ БЫТЬ  
ДОРОГА КАЖДАЯ МИНУТА!

**ПКОД**  
ПРИМОРСКИЙ КРАЕВОЙ  
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ  
ДИСПАНСЕР

17  
21  
МАЯ

## ДНИ ДИАГНОСТИКИ МЕЛАНОМЫ

Телефон горячей линии:  
8 (924) 733-55-25  
В рабочие дни с 8:00 до 17:00

Приемный покой, регистратура:  
8 (423) 232-98-16, доб. 409  
8 (423) 240-33-70, доб. 311

ул. Русская, 59  
[www.oncoprim.ru](http://www.oncoprim.ru)  
 onco\_prim

Источник: «Приморский краевой медицинский  
информационно-аналитический центр»  
[pkmiac.ru](http://pkmiac.ru)