

Профилактика меланомы



Наилучший способ избежать любого рака кожи – беречь кожу от длительного воздействия ультрафиолета и солнечных ожогов. Если вы обгорали на солнце хотя бы раз в жизни, это может сказаться на её здоровье даже много лет спустя. Каждый раз, когда кожа подвергается воздействию избыточной солнечной радиации, это увеличивает вероятность меланомы. Ниже описаны простые меры защиты кожи от солнца.

Избегайте солнца в часы его пиковой активности. Пик солнечной активности приходится на период с 11:00 до 15:00, но в другое время солнце также может быть жарким и потенциально вредным. Не находитесь долго под солнцем в течение дня. Держитесь в тени и пользуйтесь солнцезащитным кремом.



Выбирайте одежду, защищающую от солнца, если вам приходится много времени проводить на улице в весенне-летний период. Надевайте шляпу, прикрывающую лицо и голову, и очки для защиты глаз. Покупайте очки, имеющие маркировку UV 400 или обеспечивающие 100% защиту от УФ лучей.

Пользуйтесь солнцезащитным кремом. Покупая солнцезащитный крем, убедитесь, что он подходит для вашего типа кожи и защищает и от ультрафиолета А (УФА), и от ультрафиолета В (УФВ). Рекомендуется солнцезащитный фактор (SPF) не ниже 15. Солнцезащитный крем нужно наносить примерно за 15 минут до выхода на солнце и обновлять каждые 2 часа. Если вы собираетесь купаться, используйте водостойкий солнцезащитный крем. Особое внимание уделяйте защите младенцев и детей. Их кожа гораздо чувствительнее, чем у взрослых, и регулярное воздействие солнца может привести к развитию рака в будущем. Перед выходом на улицу убедитесь, что дети правильно одеты, голова покрыта, и на кожу нанесен солнцезащитный крем с высоким SPF.



Загорайте умеренно. Если вы намерены загорать, делайте это постепенно, находясь под солнцем ограниченное время каждый день и пользуясь солнцезащитным кремом. Начиная загорать, проводите на солнце не более 30 минут, постепенно продлевая это время на пять – десять минут в день.

Ультрафиолетовые лампы и солярий. Для некоторых людей они могут быть опаснее, чем естественный солнечный свет, так как являются источником концентрированного УФ-излучения, кроме того, вызывают преждевременное старение кожи. Оборудование для загара с ультрафиолетовым излучением не рекомендуется использовать в следующих случаях:

- у вас светлая чувствительная кожа, которая легко обгорает и плохо загорает;
- у вас были солнечные ожоги, особенно в детстве;
- у вас много веснушек и рыжие волосы;
- у вас много родинок;
- вы принимаете лекарства или используете кремы, повышающие чувствительность кожи к солнечному свету;
- у вас заболевание, которое обостряется на солнечном свете;
- у вас или вашего родственника был рак кожи;
- ваша кожа уже сильно повреждена солнцем.



Если загар в солярии вам не противопоказан, обязательно соблюдайте правила техники безопасности. Не превышайте время и кратность процедур под «искусственным солнцем».