



В нашей стране рак кожи — самое распространенное заболевание. И его уровень с каждым годом лишь возрастает. Это связывают со многими факторами, но основными являются: состояние экологии, повышенная солнечная радиация и увлечение людей соляриями.

Профилактика рака кожи

Группы риска

Болезнь чаще встречается у людей с такими особенностями:

- 1** светлокотых, склонных к быстрому обгоранию на солнце, появлению веснушек
- 2** светловолосых с голубым или зеленым цветом глаз
- 3** с генетическими расстройствами, например, альбиносов

4 со множеством родинок или родинками необычной формы

5 людей, которые уже перенесли ранее рак кожи или родственники которых страдали этим заболеванием

6 людей, которые в детстве получили солнечные ожоги

■ Считается, что болезнь рак кожи развивается из родинок, особенно, если их повредить. Это правда, но лишь отчасти. Обычные родинки не перерождаются в злокачественные опухоли, однако, наблюдать за ними все же необходимо. Нормальная родинка должна быть гладкой, однородной, с ровными краями, круглой или овальной формы, желтовато-коричневого цвета, до 6 мм в диаметре. Если же родинка неправильной формы, увеличивается, или каким-либо иным способом меняется, необходимо показаться врачу.

■ Если своевременно обследоваться и сдавать анализы, рак кожи можно обнаружить на начальной стадии. В таких случаях болезнь хорошо лечится и не оставляет кожных дефектов. Люди, находящиеся в группе риска, должны внимательно относиться к любым изменениям на коже и не пренебрегать профилактикой.

■ Основные причины, вызывающие болезнь рак кожи, в настоящее время определены и названы врачами. Главный фактор, влияющий на возникновение онкологических заболеваний кожи — это ультрафиолетовое излучение.

Факторы риска

■ К провоцирующим факторам относят и работу на вредном производстве, предусматривающую длительный контакт с канцерогенами и различными химическими соединениями.

■ Важным фактором, который часто является виновником не только рака кожи, но и любых онкологических заболеваний, является снижение иммунных функций. Когда иммунная система не достаточно сильна, чтобы защищать организм, сразу же появляются проблемы со здоровьем.

Помоги себе сам!

Поскольку основная причина рака кожи — это **ультрафиолетовое излучение**, главной мерой профилактики является ограничение его воздействия. Конечно, полностью оградиться от солнечного света нельзя, особенно в теплое время года, когда хочется гулять, загорать, купаться. Однако во всем следует знать меру, и принимать солнечные ванны следует без фанатизма.



По возможности лучше носить одежду, максимально закрывающую тело от солнечных лучей. Конечно, в летнюю жару это трудновыполнимо, но попробуйте, например, вместо коротких шорт надеть легкие брюки. Не забывайте о головных уборах. Широкополая шляпа защитит не только лицо, но и уши, и шею. Мужчины могут носить бейсболки с козырьком.



Солнцезащитные очки — это не только дань моде и стилю. Защита глаз и кожи вокруг них от ультрафиолета очень важна. Очки должны быть не просто стильными и модными, а действительно защищать от солнечных лучей.



Избегайте находиться на солнце в часы его наибольшей активности. Это время с 11 утра до 16 часов дня. Если вы находитесь у воды или на природе, позаботьтесь о тени. Зонт, навес, палатка — это обязательное условие. Даже если погода облачная и солнца не видно, вы все равно можете получить ожог, поскольку облака задерживают лишь 30 % ультрафиолета.



Вот уже много лет подряд считается модным интенсивный загар. Солярии востребованы круглый год, многие люди, особенно молодые девушки, любят загорать до тех пор, пока их кожа не станет темной. Не все понимают, что солярий вреден для кожи. Одна из проблем — это преждевременное старение, но даже она ничто по сравнению с риском развития рака кожи, в особенности — меланомы.



Самостоятельная диагностика и контроль над состоянием кожи — это обязательное условие не только для людей из группы риска, но и вообще для каждого. Поэтому периодически осматривайте открытые участки тела — шею, плечи, руки, уши, голову на наличие каких-либо новообразований на коже, следите за родинками. Если что-то насторожило, не стесняйтесь обращаться к специалистам.



Рак кожи вполне можно предупредить. Сделайте солнцезащитный крем своим постоянным спутником, приучите к этому детей и откажитесь от загара «до хрустящей корочки» — это вполне выполнимые и адекватные условия!