

## Как себя защитить?

- Регулярно проводите самоосмотр кожи
- Бережно относитесь к родинкам. Травма родинки — очень опасное явление, которое может стать первопричиной развития меланомы.
- Ни в коем случае нельзя срезать невусы или «мешающие и торчащие папилломы, наросты», удалять из них волоски, брить места их расположения, а также, проводить в области расположения невусов лазерные, ультрафиолетовые и косметические процедуры.



Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики

**profilaktica.ru**

всё о профилактике  
заболеваний и здоровом  
образе жизни

**vseorake.ru**

информационный портал  
об онкологических  
заболеваниях

## ПРОФИЛАКТИКА РАКА КОЖИ



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ

## Меланома —

агрессивное злокачественное новообразование, исходящее из меланоцитов (пигментных клеток) кожи (цвет может варьировать от светло-розового до сине-черного)

## Немеланомный рак кожи

одно из самых распространенных онкологических заболеваний, как правило, развивается на фоне предшествующих изменений кожи (в виде незаживающей ранки, корочки, язвочки)



# 25%

**онкологических заболеваний являются экологически обусловленными (по данным ВОЗ)**

**Общее воздействие ультрафиолетовых лучей способно провоцировать развитие рака кожи и меланомы, поэтому:**

- Ограничьте время пребывания на открытом солнце, особенно в летнее время с 11.00 до 16.00
- Носите солнцезащитные очки и широкополые шляпы.
- Подбирайте солнцезащитное средство в соответствии с вашим типом кожи: чем светлее кожа, тем больше должно быть число SPF (солнцезащитного фактора)
- Рассчитывайте, как долго действует ваше солнцезащитное средство: умножьте число SPF 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

## На что обратить внимание?

Чтобы вовремя распознать опасную родинку самостоятельно, нужно запомнить алгоритм первичной диагностики родинок, который называется **АККОРД МЕЛАНОМЫ:**

**А** — асимметрия. Если условная ось делит родинку на две неравные половинки

**К** — край. Если он становится неровным, рваным, с зазубринками

**К** — кровоточивость. Если родинка без предшествующей травмы вдруг начинает кровоточить

**О** — окрас. Появление изменений цвета, вкраплений более темного или более светлого цвета, исчезновение окраски могут свидетельствовать о перерождении

**Р** — размер. Увеличение родинки в ширину или в высоту может быть опасным симптомом

**Д** — динамика. Появление корочек, трещинок, выпадение волосков тоже будут напоминать об опасности

---

**Если при самостоятельном осмотре родинки вы выявили хотя бы один из признаков АККОРДа, нужно немедленно обратиться к врачу.**