

Какие факторы способствуют возникновению рака кожи?

- ☀ Чрезмерное пребывание на солнце без защитных средств увеличивает риск возникновения предраковых изменений и рака кожи.
- ☀ Регулярное получение искусственного загара в солярии, так как установки на 98% состоят из опасного для кожи спектра УФ-лучей.
- ☀ Травматизация кожных образований (родинок и родимых пятен).
- ☀ Получение дозы радиоактивного излучения.
- ☀ Длительное или многократное тепловое воздействие.
- ☀ Профессиональные вредности (контакты с химическими канцерогенами: сажа, смолы, деготь, нефтепродукты, соединения мышьяка и т.д.).
- ☀ Наследственная предрасположенность



Какие существуют меры профилактики рака кожи:

- 🔍 **Регулярно проводите самоосмотр кожи**, особенно при наличии большого количества родинок или веснушек.
- ⚠️ **Раз в месяц осматривайте свою кожу.** Посмотрите на родинки и веснушки, обратите внимание, не изменилась ли их форма, размер, цвет родинки и кожи вокруг нее.
- 🕒 **По возможности исключите длительное воздействие на кожу прямых солнечных лучей и ультрафиолетовых лучей в солярии.** Старайтесь не находиться в теплое время года под прямыми солнечными лучами, когда они наиболее ярки – с 10.00 до 16.00 часов.
- 🧴 **Защищайте открытые участки кожи от интенсивного солнечного облучения с помощью одежды и солнцезащитных кремов.** Выбирайте средство с фактором защиты 50 или более. Наносите его каждый раз, когда выходите на улицу под прямые лучи солнца.
- 🚫 **Защищайте рубцы и родинки от механических травм.**
- 🧪 **Соблюдайте технику безопасности и правила личной гигиены** при работе со смазочными материалами и веществами, содержащими канцерогены.

ПОМНИТЕ! Своевременное выявление заболевания на начальных стадиях – гарантия выздоровления!



vk.com/kocmp

📞 23-82-57

mz.kurgan-med.ru

med-prof.kurgan-med.ru

Департамент здравоохранения Курганской области
ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и спортивной медицины»

18+



**РАК
КОЖИ
ПРЕДУПРЕДИТЬ
ВОЗМОЖНО**

**#Ты
СИЛЬНЕЕ**
МИНИСТР
УТВЕРЖДАЕТ

(памятка для населения)

Заболеваемость раком кожи растет во всем мире. Если оставить заболевание без лечения, оно приведет к смерти. Однако, если выявить болезнь на ранней стадии, излечение наступает в 95% случаев.

Курган, 2023г.

Рак кожи

Что относится к злокачественным новообразованиям кожи?

Это группа заболеваний, которая включает в себя меланому (рак, возникающий из пигментных клеток), базалиому и плоскоклеточный рак кожи.

Раковые заболевания кожи могут быть в виде темного пятна, кожных наростов с неровными краями или длительно незаживающие язвы.

Течение рака кожи может быть, как доброкачественным, так и чрезвычайно злокачественным.

На каких участках кожи возможно развитие рака?

Рак кожи, как правило, развивается на фоне предшествующих изменений кожи. Это могут быть родинки, кератомы (утолщенные шелушащиеся участки кожи, которые могут крошиться и кровоточить), папилломы или бородавки.

Родинки и пигментные пятна – это «слабые» места нашей кожи, таящие в себе риск развития меланомы. В 40-50 % случаев меланомы начинают развиваться именно в них.



Тревожные симптомы

Сигналами опасности являются:

- ⚠ Увеличение в размере и изменение цвета родинки, неравномерность в пигментации, неправильные ассиметричные очертания, нечеткий край, появление зуда, боли, мокнутие или кровоточивость.
- ⚠ Западение или изъязвление в центре образования.
- ⚠ Плотная консистенция образования.
- ⚠ Валикообразные края.
- ⚠ Перламутровый или восковидный оттенок краев.
- ⚠ Наличие расширенных сосудов.

При появлении любого из этих признаков обращайтесь к участковому врачу или в первичный онкологический кабинет в поликлинике по месту жительства!



Кто рискует заболеть раком кожи?

- ➔ Люди, которые часто подвергаются воздействию ультрафиолетового облучения в течение жизни: длительное пребывание на солнце и частое посещение солярия.
- ➔ Люди, со светлой кожей, рыжими волосами, множественными веснушками и родинками.
- ➔ Люди, у которых был хотя бы один тяжелый солнечный ожог, сопровождающийся шелушением.
- ➔ Люди, у которых 2 или больше близких родственников (мать, отец, брат, сестра) имели меланому.



ПОМНИТЕ! Нельзя заниматься самолечением – перевязывать образования нитками, срезать, смазывать различными веществами. ЭТО ОПАСНО!

Только врач может определить характер образования и выбрать метод лечения.