

# ПРОФИЛАКТИКА МЕЛАНОМЫ

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

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



НОСИТЕ ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ ИЗ ПЛОТНОЙ ТКАНИ С ПОЛЯМИ НЕ МЕНЕЕ 5-9 СМ



**SPF**  
НЕ МЕНЕЕ 30



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.

**UPF** ДО +50

НА НЕЙ ДОЛЖНА БЫТЬ МАРКИРОВКА С ОБОЗНАЧЕНИЯМИ UPF И КОЭФФИЦИЕНТОМ (ЧЕМ ОН ВЫШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ СВОЙСТВА ОДЕЖДЫ)



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				
SPF 10	SPF 15	SPF 30	SPF 50	SPF 100
90%	93%	97%	98%	99%



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.

СТЕПЕНЬ СВЕТОВОГО ПРОПУСКАНИЯ ПО ГОСТ

КАТ. 0	КАТ. 1	КАТ. 2	КАТ. 3	КАТ. 4
80% +	40-80%	18-43%	8-18%	3-8%

# 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	МЕЛАНОМА
 Симметричная	 Ассимметричная
 Четкоочерченная	 Не четкоочерченная
 Ровно окрашенная	 Не ровно окрашенная

В ПРИМОРСКОМ КРАЕ ЗАПУЩЕНЫ ЧАТ-БОТЫ «ПРОВЕРЬ РОДИНКУ ОНЛАЙН», ПОМОГАЮЩИЕ ВЫЯВИТЬ РАК КОЖИ - МЕЛАНОМУ НА РАННИХ СТАДИЯХ.

Меланома — это самая агрессивная из всех известных на сегодняшний день форм рака. Эта опухоль быстро дает метастазы, даже при очень маленьких размерах. После выявления метастаз меланому считают практически неизлечимой!

При раннем выявлении данного заболевания по оценкам специалистов «выживаемость» составляет 90-95 %.

Пройти самообследование в чат-ботах может любой гражданин, ответив на 6 простых вопросов системы. Также в чат-ботах можно узнать подробнее о самом заболевании и правилах самообследования.

Применение самообследования родинок является наиболее эффективным способом получения информации гражданином.

При прохождении тестирования, в случае выявления системой необходимости посещения медицинской организации чат-бот дает информацию о том, куда необходимо обратиться, адрес и телефон медицинской организации региона.

Сервис работает в мессенджере Телеграм, социальной сети ВКонтакте и голосовом помощнике Алиса.

## ЧАТ-БОТЫ ДОСТУПНЫ ПО СЛЕДУЮЩИМ АДРЕСАМ:

-  [https://vk.com/rodinka25rus\\_bot](https://vk.com/rodinka25rus_bot)
-  [https://t.me/rodinka25rus\\_bot](https://t.me/rodinka25rus_bot)

В голосовом навыке Яндекс Алиса достаточно сказать: «Алиса, запусти навык проверь родинку Приморский край» или перейти по ссылке:

<https://dialogs.yandex.ru/store/skills/03f49f2c-prover-rodinku-primorskij-kraj>



**ПКМД**  
ПРИМОРСКИЙ КРАЕВОЙ  
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ  
ДИСПАНСЕР

# ДНИ ДИАГНОСТИКИ МЕЛАНОМЫ

# 17-21 МАЯ



Источник: «Приморский краевой медицинский информационно-аналитический центр»  
pkmiac.ru