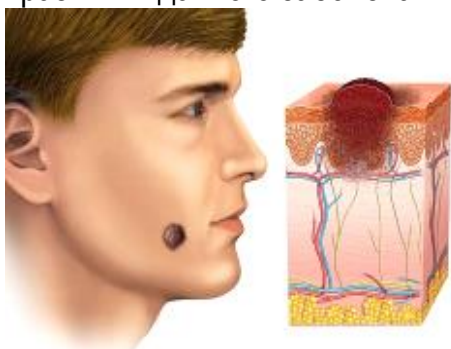
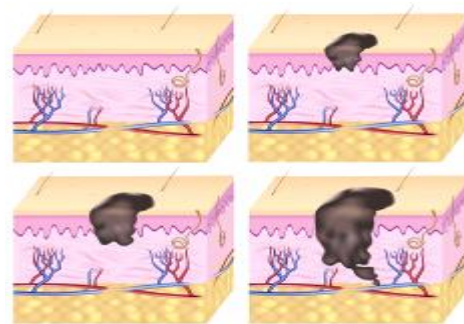


# Профилактика рака кожи

**Рак кожи** — одно из самых распространённых онкологических заболеваний, которое регистрируют почти повсеместно, и, с каждым годом, уровень заболеваемости им неуклонно прогрессирует. Актуальность этой проблемы обуславливает необходимость более серьезного подхода к мероприятиям по профилактике развития данного заболевания.



Выделяют ряд причин и факторов риска, играющих значительную роль в возникновении и развитии рака кожи:

- Длительное облучение солнечными лучами ультрафиолетового спектра;
- Ионизирующее облучение;
- Длительное термическое воздействие, ожоги;
- Химические канцерогены (профессиональными вредностями, способными вызвать рак кожи, являются: смола, деготь, красители, сажа, горюче-смазочные материалы и др.).

До появления и развития у человека рака кожи всегда наблюдаются так называемые **«предопухольевые состояния»**. К ним относятся:

- длительно незаживающие язвы кожи;
- воспалительные процессы (дерматиты);
- доброкачественные опухоли кожи (папилломы, бородавки, невусы);



- кожные заболевания (экзема, псориаз, лишай и т.п.);
- рубцы после ожогов, ранений, обморожений;
- послеоперационные свищи;
- дистрофические изменения кожи (старческая атрофия, кожный рог, кератоакантома, лейкоплакия);
- аномалии развития и эпителиальные деформации (атеромы, дермоидные кисты).



Поскольку основная причина рака кожи – это ультрафиолетовое излучение, главной мерой профилактики является ограничение его воздействия. Этого можно достигнуть несколькими путями:

- Использование солнцезащитных кремов (это эффективное средство защиты открытых участков кожи (лица, шеи, кистей). Защитные средства наносятся за полчаса до выхода на улицу и обновляются каждый раз после купания);
- Правильная одежда и головные уборы (для профилактики рака кожи желательно носить вещи из хлопчатобумажной ткани, которые полностью прикрывают тело, включая шею, руки и ноги. Лицо и шею хорошо защищают широкополые шляпы. В последние годы становится все более востребованной специальная солнцезащитная одежда. Она сшита из тканей, обработанных средствами с солнцезащитными фильтрами);
- Солнцезащитные очки – для защиты глаз и кожи вокруг них от ультрафиолета;
- Избегать воздействия полуденного солнца (наименее полезно появляться на солнце с 11 до 16 дня, поскольку угол падения солнечных лучей в этот период оказывает наибольшее воздействие на кожу).



**Кроме того, для профилактики рака кожи необходимо:**

- Строго соблюдать меры личной гигиены при работе с профессиональными вредностями;
- Своевременно лечить воспалительные процессы кожных покровов;
- Лечить предраковые заболеваний кожи;
- Незамедлительно обращаться к врачу при появлении признаков патологии со стороны кожных покровов.

*С заботой о Вашем здоровье!*

ОТДЕЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ

УЗ «34-я ЦРКП Советского района г. Минска»