

**\*\*\* В ГБУЗ «Онкологический диспансер №3» Министерства здравоохранения Краснодарского края, расположенном в Новороссийске, прошел традиционный День открытых дверей. В этот раз он был посвящен профилактике рака кожи. Консультации получили 416 человек.**



**\*\*\* Рак кожи – серьезнейшая проблема современного мира. Меланома, или опухоль, имеющая злокачественную природу происхождения, вызывается пигментообразующими клетками, которые отличаются интенсивной окраской и способны вырабатывать меланин. Это самый опасный вид раковой опухоли. Вероятность того, что обычная родинка под влиянием каких-то факторов переродится в злокачественную опухоль, очень велика.**

**\*\*\* Врачи рекомендуют 10 методов профилактики рака кожных покровов. Профилактика меланомы помогает значительно понизить риск развития рака кожи. Вот что необходимо знать и применять:**

- **Избегать ультрафиолетового излучения. Это один из лучших методов, снижающий риск развития онкозаболевания;**
- **Носить головные уборы. Бейсболки, кепки и соломенные шляпки защищают кожу человека значительно хуже, нежели шляпа с широкими полями, сшитая из плотного материала, ведь она защищает кожу на лбу, ушах, носу и частично шее;**
- **Носить солнцезащитные очки. Солнцезащитные очки с высокой степенью защиты от солнечных лучей защищают глаза и кожу вокруг, то есть веки;**
- **Носить одежду, закрывающую большие участки кожи. Естественно, лучшим вариантом будет ношение рубашек с длинными рукавами и брюк. Цвет одежды -**

чем темнее, тем больше защищает. Благодаря инновационным технологиям сейчас создан материал, который очень хорошо защищает от солнечных лучей;

- Наносить на кожу защитные косметические средства. Средства от солнечной защиты и бальзамы для губ рекомендуют использовать даже специалисты высококвалифицированных медицинских учреждений;

- ☐ **Находиться в тени.** Во время наивысшей солнечной активности лучше оставаться в тени. Помните, что солнечные лучи проходят через легкие облачка;

- **Не посещать солярии.** Не зря дерматологи всего мира категорически не рекомендуют находиться под лампами соляриев;

- **Получать витамин Д из пищи.** Этот незаменимый витамин лучше потреблять с пищей и в составе пищевых добавок, а также поливитаминов;

- ☐ **Удалять родинки и наблюдать за невусами.** Люди с большим количеством родинок на теле должны с завидной регулярностью посещать дерматологический кабинет, а если понадобится, то и удалять образования;

- ☐ **Пройти генетическое тестирование.** Наследственная предрасположенность может стать причиной развития меланомы. Поэтому необходимо пройти тестирование и выявить свою возможную предрасположенность.