

■ Защиты от солнечных лучей требуют и различные кожные образования, и пигментные пятна на коже, которые в результате переоблучения могут иногда переродиться в опухоли.

■ Люди, у которых много родинок на теле, должны быть особо осторожны.

■ Чтобы избежать солнечных ожогов у детей (особенно у воды, на пляже), не стоит оставлять их обнаженными в жаркое время дня: наденьте на них майку, шапочку, шорты.

■ И, конечно, всем: и детям, и взрослым — очень полезны солнцезащитные очки (УФ-излучение очень вредно для глаз, может вызвать фотокератоконъюнктивит, катаракту, рак век). Важно, чтобы солнцезащитные очки были из стекла, а не из пластика, на них должна быть маркировка, подтверждающая, что они задерживают УФ-излучение (UV Protection).

■ Исследуя действие солнечного света на людей, ученые пришли к заключению, что человек, сидящий в тени одинокого дерева, получает немногим меньше наиболее опасного для здоровья ультрафиолета-В, чем если бы он находился на открытом месте. Причина в том, что этот тип лучей отражается многими поверхностями. Их непосредственным источником может быть не только прямой солнечный свет, но и отражения от воды, снега, светлой почвы, стен домов, автомашин. Даже зеленый травяной газон отражает до 5% ультрафиолетовых лучей, водная поверхность может отражать до 50% УФ-лучей, а сухой песок — до 17%. Но главным поставщиком ультрафиолета-В является обычное синее небо. Поэтому густая заросль деревьев гораздо лучше предохраняет от действия солнечных лучей, чем скромная тень пляжного зонтика.

■ При получении солнечных ожогов необходимо избегать пребывания на солнце до полного заживления кожи (1-2 недели). Поврежденная кожа более чувствительна к последующим солнечным ожогам.

Пациентам, страдающим фотодерматозами, имеющим или имевшим в прошлом злокачественные опухоли кожи или предраковые дерматозы, нахождение на солнце противопоказано!

Идеально 2 раза в год (до и после пляжного сезона) посетить врача-дерматолога или онколога, получив индивидуальные рекомендации по мерам профилактики пребывания на солнце. Если у вас есть дети — получите консультацию педиатра.

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, если у вас:


- на коже длительно не заживающая «язвочка»;
- «родинка» стала расти, изменился ее цвет, появились явления воспаления в виде покраснений, зуда, кровоточности и изъязвления;
- появился плотный узелок на коже с постепенным ростом;
- увеличились лимфатические узлы;
- «родимое пятно», существовавшее раньше, начинает увеличиваться, темнеть, изъязвляется или покрывается коркой, или если в его окружности появляются мелкие темные пятнышки.



Тиражировано в рамках государственной программы «Развитие здравоохранения Амурской области на 2014-2020 годы», подпрограммы «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи».

Министерство здравоохранения Амурской области.
ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики».
г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 33-33-53.

www.aocmp.ru

 [aocmp_blg](https://www.instagram.com/aocmp_blg)

Министерство здравоохранения Амурской области
Амурский областной центр медицинской профилактики
Амурский областной онкологический диспансер

Осторожно — СОЛНЦЕ!

Профилактика рака кожи

Ne quit nimis (лат.), или Все хорошо в меру!

Солнечное излучение имеет огромное значение для жизнедеятельности человека. Если на кожу не попадает достаточного количества ультрафиолетовых (УФ) лучей, в организме сокращается выработка витамина Д, нарушается фосфорно-кальциевый обмен, теряют прежнюю твердость кости, снижается иммунитет, понижается умственная и физическая работоспособность... Одним словом, без солнца не просто плохо, его лучи нам, как и природе в целом, жизненно необходимы. Умеренное воздействие солнечного ультрафиолета полезно, злоупотребление же чревато возникновением многочисленных нарушений в организме.



В последние годы в мире отмечается неуклонный рост заболеваемости фотодерматозами и раком кожи, что в первую очередь связывают с усилением канцерогенного (вызывающего онкологические заболевания) действия солнечного излучения.

Причиной возникновения солнечных ожогов является чрезмерное воздействие на кожу ультрафиолетовых лучей. Интенсивность их меняется в течение суток и максимальна в дневное время, особенно с одиннадцати до шестнадцати часов. Под действием UVB-лучей через 12–24 часа развивается болезненная эритема (покраснение кожи) различной степени выраженности. Поверхностные солнечные ожоги проходят без серьезных последствий, глубокие солнечные ожоги приводят к образованию длительно не заживающих дефектов кожи: эрозий и язв. Однако даже поверхностные повторяющиеся солнечные ожоги небезопасны для человека и могут привести к развитию рака кожи в зрелом возрасте.

Солнечный ожог можно получить на любой широте. Коренное население тропических стран с детства привыкает к солнцу и крайне редко получает ожоги. Люди, приезжающие в отпуск в солнечные страны и проводящие много времени на пляже, страдают от солнечных ожогов чаще всего.

Следует знать, что при посещении соляриев опасность возникновения фотодерматозов и злокачественных опухолей кожи равносильна нахождению на солнце, что требует особой осторожности, соблюдения рекомендаций специалистов и обязательного использования фотозащитных средств перед облучением. Наиболее опасными патологическими процессами, возникающими вследствие перенесенных солнечных ожогов, являются злокачественные заболевания кожи: меланома, базальноклеточный (базалиома) и плоскоклеточный раки кожи.

Меланома — наиболее злокачественная опухоль человека. Меланома выглядит как асимметричное пигментное, чаще всего темно-коричневое или черное опухолевое образование неоднородного цвета размером более 5 мм, с неровными размытыми краями. Заболевание чрезвычайно опасно в связи с быстрым развитием

обширных метастазов во внутренние органы. Опухоль может возникнуть в любом возрасте, но по статистике рост заболеваемости отмечается начиная со второго десятилетия жизни.

Базалиома — самый распространенный вид рака кожи, по статистике около 20% людей старше 50 лет страдают этим заболеванием. Основным провоцирующим фактором появления базалиомы является накопление дозы солнечного излучения в течение многих лет. Базалиома может быть как единичной, так и множественной, и иметь различные размеры, форму (пятно, узелок, язва), цвет, плотность. Как у любой злокачественной опухоли, край ее четко отграничен от здоровой кожи. Растет базалиома медленно и практически не дает метастазов во внутренние органы.

Плоскоклеточный рак является более злокачественным, чем базалиома, новообразованием кожи, так как растет быстро, разрушает подлежащие ткани, может давать метастазы. Опухоль возникает, как правило, на фоне предракового процесса, имеет различные размеры и форму, выглядит как плотная незаживающая язва с приподнятыми краями, нередко спаянными с подлежащими тканями.

После установления диагноза все злокачественные опухоли кожи подлежат обязательному удалению.

Особо нужно подчеркнуть, что дети, у которых кожа особенно уязвима, подвергаются гораздо большей опасности, чем взрослые: солнечные ожоги в детские годы могут резко повысить риск заболевания меланомой и другими видами рака кожи в более зрелом возрасте.

Все сказанное не означает, конечно, что нужно вообще отказаться от поездок на юг, от купания в море, пребывания на пляже, просто от солнечных ванн. Но необходимо разумное, уважительное отношение к солнцу. Врачи уже давно выработали рекомендации, позволяющие избежать нежелательных последствий общения с солнцем, но следуют им лишь немногие.

ПОМНИТЕ!

- Необходимо дозированное применение солнечных ванн, начиная с 10-15 минут в утреннее или послеобеденное время, постепенно увеличивая их продолжительность (по оценкам специалистов, в полдень, когда солнце находится в зените, интенсивность УФ-радиации в 10 раз больше, чем на 3 часа раньше или 3 часа позже; при этом надо учитывать, что теперь у нас в стране действует так называемое «летнее время», которое опережает природный цикл на 2 часа).
- 30-40 минут в день достаточно, чтобы приобрести хороший загар, избегнув нежелательных последствий.
- Не рекомендуется загорать натошак или сразу после еды.
- Загар, приобретенный в утренние и послеполуденные часы, гораздо «прочнее». И вообще, загар средней полосы держится дольше, чем южный.
- Тем, у кого чувствительность к солнечным лучам повышена, можно применять защитные кремы, хотя многие специалисты считают предпочтительным использование с целью защиты от солнечных лучей легких хлопчатобумажных тканей, соответствующих головных уборов и солнцезащитных очков. Кремами же следует пользоваться тогда, когда нет других возможностей защитить себя от солнца, так как далеко не всегда известны вещества, образующиеся из компонентов крема в результате действия УФ-лучей, и их биологические свойства.
- Применение качественных солнцезащитных кремов с индексом защиты свыше SPF-15 (SPF — sun protection factor: фактор защиты от солнца) и более действительно способствует защите кожи, предупреждает возможность ее ожога. Однако люди, пользующиеся солнцезащитными кремами, убеждены, что могут значительно дольше находиться на солнце без опасения получить ожог, и поэтому получают большую дозу длинноволновой части ультрафиолетового излучения (УФ-А), связываемой с возникновением меланомы (УФ-лучи этой части спектра солнечного излучения не задерживаются обычными солнцезащитными кремами).
- Особенно осторожными с солнцем нужно быть детям, рыжеволосым и блондинам, так как у них более чувствительная к действию УФ-лучей кожа (детям до 3 лет загорать категорически противопоказано!).

