

■ 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.

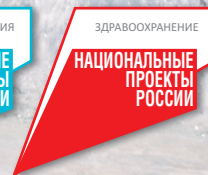
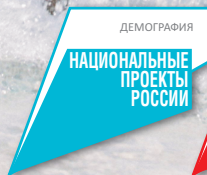
■ При получении солнечных ожогов необходимо избегать пребывания на солнце до полного заживления кожи (1-2 недели). Поврежденная кожа более чувствительна к последующим солнечным ожогам.

*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, кровоточивости 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 ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 8 (4162) 33-33-53

[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)

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

Министерство здравоохранения Амурской области  
ГАУЗ АО «Амурский областной онкологический диспансер»  
ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# 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.*



2021 год

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, базально-клеточный (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!).

