

Профилактика рака кожи

В числе наиболее распространённых онкологических заболеваний находится рак кожи, одним из самых опасных его видов можно назвать меланому, так как этот недуг часто приводит к летальному исходу. Существует ряд мер профилактики рака кожи, которые способны помочь снизить риск возникновения заболевания, каковы они? Прежде всего, следует рассмотреть те факторы риска, которые способствуют развитию недуга.

- наследственность (наличие рака кожи в предыдущих поколениях у кого-то в семье);
- светлая кожа, светлые волосы и глаза, а также обилие веснушек, располагает к злокачественным перерождениям и легко раздражающаяся чувствительная кожа;
- большое количество родинок;
- длительное проживание в такой климатической зоне, где постоянно светит солнце, или же в высокогорных районах;
- предраковые состояния кожи в анамнезе;
- нарушения в иммунной системе
- приём медикаментозных средств, повышающих чувствительность кожи к солнечному излучению

Меры предосторожности, способные помочь избежать рака кожных покровов

Главным фактором, побуждающим развитие меланомы, является прямое солнечное излучение и те реакции, которые кожа выдаёт при подобном облучении. Таким образом, основной задачей для человека, желающего максимально обезопасить себя от возникновения онкологических поражений кожных покровов, становится предохранение кожи от солнечных лучей. Как это сделать? Существует несколько несложных методов:

- Нанесение защитного средства.

На сегодняшний день косметология готова предложить всем желающим большое количество самых разных средств, способных защитить кожу от негативного воздействия солнечных лучей. Это средства от ультрафиолетовых лучей групп А и В, а также средства с широким спектром действия и солнцезащитным эффектом (на них проставляется маркировка SPF). Чем больше число, прописанное на косметическом средстве, тем выше степень защиты. Так, например, эффективными можно назвать те кремы, SPF которых составляет от 30 и выше.

Защитные кремы необходимо наносить на всю поверхность кожи, которая будет подвергаться облучению, при этом средством необходимо пользоваться даже в те дни, когда солнце светит не ярко. Наносить крем нужно заранее – оптимально наносить средство за 20-30 минут до выхода из дома.

- Ношение солнцезащитных очков.