



# Védjük bőrünket A TÚLZOTT NAPSUGÁRZÁSTÓL!



Egészséges Vásárhely Program

A bőrünket érő erős napsugárzás UV-sugarai bőrrákot (melanomát) okozhatnak, ami az egyik legveszélyesebb daganatos betegség. A szolárium is egyértelműen növeli a melanoma kockázatát.

## TARTSUK BE A MELANOMA KOCKÁZAT-CSÖKKENTÉS 10 ALAPSZABÁLYÁT!

- Kerüljük a napégéseket!
- Napos időben 10 és 16 óra között maradjunk árnyékban!
- A napon viseljünk kalapot, napszemüveget, megfelelő ruházatot!
- 3 éves korig tilos a gyerekeket napoztatni!
- Használjunk magas fényvédő faktorú krémeket!
- Kerüljük a szolárium használatát!
- Kerüljük az anyajegyek tartós, mechanikus irritációját (ruhanemű, eszközök, vakarás stb.)!
- Sérült, kivérzett, festékes anyajegyeket sebészileg szakszerűen el kell távolítani!
- A bőrt rendszeresen ellenőrizzük!
- Ha egy anyajegy gyors változást mutat (a nagyság, az alak, a szín változása, gyulladás, viszketés stb.), illetve ha a bőrön új festékes képlet jelenik meg, gondolni kell a melanoma kialakulására. Ilyenkor azonnal jelentkezni kell bőrgyógyász szakorvosnál!

### Források:

- Prof. Dr. Daróczy Judit és mtsai: A malignus melanoma klinikuma, kezelése, gondozása. A háziorvos feladata az ellátási piramisban. HI PPOCRATES I. évf. 2. szám 113.o. [www.medlist.com/HI\\_PPOCRATES/1/2/113%20Daroczy.htm](http://www.medlist.com/HI_PPOCRATES/1/2/113%20Daroczy.htm).
- Magyar Rákellenes Liga honlapja. Az Országos Onkológiai Intézet által összeállított anyag. [www.rakliga.hu/index.php?option=com\\_content&task=view&id=54&Itemid=59](http://www.rakliga.hu/index.php?option=com_content&task=view&id=54&Itemid=59)
- CDC Guidelines for School Programs To Prevent Skin Cancer. <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr5104a1.htm>
- <http://www.hazipatika.com/topics/daganatos/articles?aid=20040512121511>