



# NYÁRI ÖRÖMÖK, NYÁRI VESZÉLYEK



**MAGYARORSZÁGON ÁTLAGOSAN NAPONTA 5 EMBERNÉL FEDEZNEK FEL BŐRRÁKOT!  
A TÚLZOTT NAPSÜTÉS ÉS A SZOLÁRIUM HASZNÁLATA ROSSZINDULATÚ DAGANAT (MELANOMA)  
KIALAKULÁSÁT IDÉZHETI ELŐ BŐRÜNKÖN, AMI AZ EGYIK LEGVESZÉLYESEBB RÁKOS MEGBETEGEDÉS.**

# 10 ALAPSZABÁLY

## A MELANOMA KOCKÁZATÁNAK CSÖKKENTÉSÉRE

1. Kerüljük a napégéseket!
2. Napos időben 10.00 és 16.00 óra között maradjunk árnyékban!
3. A napon viseljük kalapot, napszemüveget, megfelelő ruházatot!
4. Hároméves korig tilos a gyerekeket napoztatni!
5. Használjunk magas fényvédő faktorú krémeket!
6. Kerüljük a szolárium használatát!
7. Kerüljük az anyajegyek tartós, mechanikus irritációját (ruhanemű, eszközök, vakarás stb.)!
8. Sérült, kivérzett, festékes anyajegyeket sebészileg szakszerűen el kell távolítani!
9. A bőrt rendszeresen ellenőrizzük!
10. Ha egy anyajegy gyors változást mutat (nagyság, alak, szín, gyulladás, viszketés stb.), illetve a bőrön új festékes képlet jelenik meg, gondolni kell a melanoma kialakulására. Iyenkor azonnal jelentkezni kell bőrgyógyász szakorvosnál!

**VÉDJÜK BŐRÜNKET AZ UV SUGARAKTÓL,  
ÉS HA BÁRMILYEN ELVÁLTOZÁST FEDEZÜNK FEL A BŐRFELÜLETEN, AZONNAL FORDULJUNK ORVOSHOZ!**

A felhasznált szakirodalom a [www.evp.hu](http://www.evp.hu) oldalon olvasható.