



Egészséges Vásárhely Program

A melanoma kockázatának csökkentése

Összefoglalás

- Napégéseket kerülni
- Napos időben 10-16h között árnyékban maradni
- A napon kalapot, napszemüveget, megfelelő ruházatot viselni
- 3 éves korig tilos a gyerekeket napoztatni
- Magas fényvédő faktorú fényvédőket használni
- Szolárium használatát kerülni
- Kerülni az anyajegyek tartós mechanikus irritációját
- Sérült, kivérzett festékes anyajegyek szakszerű sebészi eltávolítása
- A bőrt rendszeresen ellenőrizni
- Ha egy anyajegy változást mutat, ill. a bőrön új festékes képlet jelenik meg, gondolni kell melanoma kialakulására. Ilyenkor azonnal jelentkezni kell bőrgyógyász szakorvosnál!

Források:

1. Prof. Dr. Daróczy Judit és mtsai: A malignus melanoma klinikuma, kezelése gondozása. A háziorvos feladata az ellátási piramisban. HIPPOCRATES I. évf. 2. szám 113.o. www.medlist.com/HIPPOCRATES/I/2/113%20Daroczy.htm.
2. 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
3. CDC Guidelines for School Programs To Prevent Skin Cancer. <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr5104a1.htm>