

Защищайте свою кожу

- Оба вида рака кожи тесно связаны с избыточным УФ-излучением
- Солнечное УФ-излучение может повредить вашу кожу через облака, окна и даже в нежаркую погоду. Уровень УФ-излучения в Северной Ирландии с апреля по сентябрь может быть достаточно высоким, чтобы повредить кожу
- Обгорание солнцем, особенно в детстве, также увеличивает ваш риск заболевания
- Не подвергайте свою кожу ожогам
- Не загорайте в соляриях
- Люди, которые легко обгорают или проводят большое количество времени на улице в связи с работой, занятиями спортом или хобби, больше подвержены риску и должны быть особенно осторожны



НАХОДИТЕСЬ В ТЕНИ
С 11:00 ДО 15:00

ПРИКРЫВАЙТЕ
КОЖУ ОДЕЖДОЙ

НОСИТЕ
СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ
С 100% ЗАЩИТОЙ ОТ
УФ-ЛУЧЕЙ



НОСИТЕ ГОЛОВНОЙ
УБОР С ШИРОКИМИ
ПОЛЯМИ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ
СОЛНЕЦЕЗАЩИТНЫЕ
СРЕДСТВА С НЕ МЕНЕЕ
15 SPF И УРОВНЕМ
ЗАЩИТЫ 4 ЗВЕЗДЫ

Дополнительная информация на сайте:

www.careinthesun.org

Если у вас есть какие-либо опасения по поводу заболевания раком, позвоните по телефону бесплатной линии сестринской помощи «Cancer Focus Northern Ireland»

0800 783 3339

С понедельника по пятницу 9:00 – 13:00

Звонки со стационарного телефона

бесплатны

nurseline@cancerfocusni.org



Public Health Agency

12-22 Linenhall Street

Belfast BT2 8BS

T: 0300 555 0114 (по местному тарифу)

www.publichealth.hscni.net



Cancer Focus Northern Ireland

40-44 Eglantine Avenue

Belfast BT9 6DX

Тел.: 028 9066 3281

Эл.адрес: info@cancerfocusni.org

www.cancerfocusni.org

№ благотворительной организации: NIC 101307



Рак кожи

что вам следует знать



RUSSIAN

Рак кожи: что вам следует знать

Вовремя замеченные изменения кожи, родинки или пятен могут помочь спасти жизнь.

Рак кожи – очень распространенное заболевание в Северной Ирландии (30% всех видов рака), обычно вызываемое ультрафиолетовым облучением лучами солнца или солярием.

Выделяют два вида рака кожи: **меланому** и рак кожи, **не являющийся меланомой**.

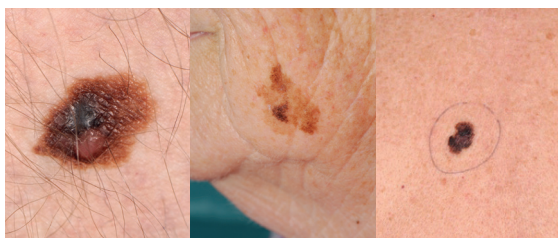
Меланома может развиваться из существующей родинки или возникнуть в качестве новой родинки. Это наименее распространенный вид рака кожи, но наиболее опасный, так как может распространиться на другие части тела.

Если вы заметите любые изменения размера, формы или цвета многолетней родинки или если вы заметите новую синюю, коричневую или черную родинку, незамедлительно проверьтесь у своего семейного врача. Также следует проверить любой появившийся зуд, боль или коркообразование.

НОРМАЛЬНЫЕ РОДИНКИ



МЕЛАНОМЫ



ABCDE-метод для проверки родинок

Очень важно вовремя замечать любые изменения вашей кожи. За чем следует наблюдать:



Асимметрия

Форма одной половины отличается от формы другой половины



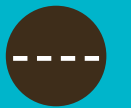
Граница

Неравномерно размытые границы или нечеткие края



Цвет

Два или более цветов: различные оттенки коричневого или наличие черного, красного или синего оттенков вместе с нормальным цветом родинки



Диаметр

Любые изменения размера



Специалист

Если у вас есть сомнения, проверьтесь у вашего семейного врача

Рак кожи, **не являющийся меланомой**, обычно появляется постепенно, и его внешний вид может сильно различаться, например:

- Постоянно шероховатый, чешуйчатый участок кожи, который может быть плоским или приподнятым
- Припухлость или язва красного, розового или кожного цвета
- Быстрорастущая, болезненная или кровоточащая припухлость или шишка должна быть немедленно проверена семейным врачом.

Если вы заметили любые из перечисленных изменений, вам следует связаться с вашим семейным врачом. Такой вид рака кожи может появиться на любом участке тела, но чаще всего именно на тех, которые больше всего подвергаются солнцу: например, на голове, шее и ушах.

РАННИЕ ПРИЗНАКИ РАКА КОЖИ, НЕ ЯВЛЯЮЩЕГОСЯ МЕЛАНОМОЙ



РАК КОЖИ, НЕ ЯВЛЯЮЩИЙСЯ МЕЛАНОМОЙ



Рак кожи может привести к смерти, но при раннем диагностировании большинство видов рака кожи можно успешно вылечить.

Регулярно проверяйте свою кожу

Проверяйте свою кожу по всему телу регулярно (в идеале раз в месяц):

- Используйте зеркала или попросите друга осмотреть вашу спину, задние стороны ваших ног и все зоны, которые вы не можете осмотреть сами
- Не забывайте про ступни ног, кожу между пальцами ног, кожу головы, шеи и ногти
- Проверяйте все, что воспалено, растет, кровоточит, покрывается коркой, красное по краям, особенно зудит или причиняет боль, меняется в той или иной форме
- **Обратитесь к своему врачу, если вы заметили какие-либо изменения родинки, новые родинки или ненормальные изменения кожи**