

Środa z profilaktyką - Profilaktyka chorób skóry, przygotuj się do WAKACJI.

Nowotwory złośliwe skóry należą do najliczniejszej grupy złośliwych chorób onkologicznych. Jest ich kilka rodzajów, przy czym najczęściej diagnozowane są raki podstawnokomórkowe, płaskonabłonkowe oraz powszechnie znane czerniaki. Niezależnie od rodzaju, na ich rozwój silnie wpływają czynniki środowiskowe, przede wszystkim wystawienie skóry na promieniowanie słoneczne. Dlatego, jeśli chcesz uniknąć nowotworu, zaleca się: unikanie opalania się stosowanie przez cały rok kremów z filtrem (zwłaszcza latem, kiedy powinno się stosować na wszystkie odsłonięte części ciała emulsję z wysokim filtrem) nieużywanie solariów samokontrolę znamion i pieprzyków (warto je sfotografować i porównywać ich stan po miesiącu, dwóch) kontrolę znamion i pieprzyków u dermatologa za pomocą dermatoskopu dietę bogatą w warzywa, owoce i nabiał. Osoby, które mają dużo piegów i znamion, jasną karnację, rude lub blond włosy, są narażone na większe ryzyko zachorowania na czerniaka. Ryzyko tego nowotworu zwiększa się też, jeśli na czerniaka chorował bliski członek rodziny, a także u osób, które przyjmują leki immunosupresyjne. Warto wiedzieć, że trzeba uważać na wszelkie zmiany zachodzące na znamionach i pieprzykach. Niepokojąca może okazać się zmiana zabarwienia (szczególnie na ciemniejsze lub niejednolite) oraz wielkości i kształtu znamienia. Wszelkie zmiany lub pojawienie się nowych znamion o powyższych cechach należy zgłosić do lekarza.