

O czym pamiętać w wakacje

Chroń skórę zwłaszcza latem, by zachować zdrowy wygląd i zapobiec jej chorobom.

- Pij dużo wody – nawilżona i nawodniona skóra jest odporniejsza na uszkodzenia i podrażnienia.
- Chroń skórę przed promieniami UV – stosuj odpowiednie kremy z filtrem SPF, noś odpowiednią odzież.
- Przed urloпом dobrze obejrzyj swoje znamiona. Dzięki temu zobaczysz, czy po wakacjach się zmieniły.
- Jedz zdrowo. Zadbaj o takie składniki odżywcze w diecie, które wspierają budowanie odporności i zachowanie kondycji na lato.
- Lato obfituje w świeże warzywa i owoce. Dzięki temu łatwiej dostarczysz niezbędnych dla skóry witamin i składników mineralnych.

Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

nfz.gov.pl

Profilaktyka chorób skóry – przygotuj się do wakacji

Skóra stanowi barierę przed szkodliwymi czynnikami takimi jak bakterie, zanieczyszczenia czy urazy. Zwłaszcza latem potrzebuje szczególnej uwagi. Dbaj o nią właściwie i chroń przed uszkodzeniami. Obserwuj także swoje znamiona.

Na co narażona jest skóra latem

Lato to dłuższy dzień i większe narażenie na niekorzystne działanie promieni słonecznych. Szczególnie u osób o jasnej karnacji mogą pojawiać się poparzenia słoneczne. Osoby, które mają dużo znamion barwnikowych, są bardziej narażone na zachorowania na raka skóry.

W wakacje częściej korzysta się z publicznych toalet i łazienek. To może zwiększać ryzyko zakażeń bakteryjnych lub grzybiczych.

Grzybica stóp i paznokci

Grzybica paznokci i skóry stóp to choroba spowodowana grzybami – dermatofitami lub drożdżakami. Stanowi ona jedno z najczęstszych schorzeń skórnych i paznokci. Występuje u około 1 na 10 osób. Szczególnie narażone są osoby w starszym wieku oraz osoby z obniżoną odpornością.

Profilaktyka i ochrona przed grzybicą

Zapobiegaj grzybicy paznokci i stóp. Między innymi:

- noś wygodne obuwie z naturalnych materiałów, nie używaj cudzych butów
- **zakładaj klapki w miejscach, w których szczególnie grozi ryzyko kontaktu z zarodnikami grzybów, czyli na pływalniach, saunach czy siłowniach**
- zachowaj ostrożność przy kupowaniu butów, nie przymierzaj ich na gołą stopę
- nie korzystaj z cudzych przyrządów kosmetycznych: czązków do paznokci czy pilniczków
- dbaj o higienę stóp – każdego dnia myj, osuszaj i nawilżaj je odpowiednimi preparatami.



Dbaj o swoje stopy, zwłaszcza jeśli jesteś osobą o obniżonej odporności lub chorujesz na choroby przewlekłe (np. cukrzycę).

Jak uchronić się przed nowotworami skóry?

- Unikaj przebywania na zewnątrz w godzinach największego nasłonecznienia (od 10.00 do 16.00).
- Stosuj filtry UV podczas opalania się, również na usta.
- Oślaniaj głowę i noś okularach słoneczne z funkcją ochronną.
- Nie korzystaj z solarium.
- Regularnie sprawdzaj swoje znamiona. Niepokojące zmiany na skórze skonsultuj z lekarzem.



Dermatoskopia – profesjonalne badanie skóry

Dermatoskopia to technika badania skóry z użyciem specjalnego urządzenia zwanego dermatoskopem. Dermatoskopia służy głównie do oceny zmian pigmentacyjnych skóry. Może ułatwić rozpoznanie czerniaka, pozwala także na zdiagnozowanie innych problemów skórnych. Całe badanie trwa kilka minut i jest bezbolesne.

