



МИРАВЫЕ НОВОСТИ

МИРА
МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР

Газета для тех, кто заботится о своем здоровье

22 мая: день диагностики меланомы

Тема номера: Опасное солнце



Меланома в вопросах и ответах

Как подружиться с солнцем?

Развенчание летних мифов

☀ Меланома в вопросах и ответах ☀

Кожа – очень сложный и самый большой орган человеческого организма. Да-да, это орган! К тому же требующий трепетного отношения. Возьмите за правило регулярно осматривать свое тело и консультироваться со специалистом при выявлении подозрительных новообразований и пятен.

Ежегодно в России диагностируется более 8000 случаев рака кожи (меланомы). И, чаще всего, болезнь начинается с обычной родинки! Под влиянием солнечного излучения прежде безобидные пятна на коже способны переродиться. Изменение формы и размера родинки, болезненность, кровоточивость – все это должно вас насторожить!

Чтобы обезопасить себя от рака кожи, посещайте врача-дерматолога не реже одного раза в год. Современные методы диагностики позволяют своевременно обнаружить «вредную» родинку непосредственно на теле человека без предварительного удаления.

Что такое меланома?

- Злокачественная опухоль
- Локализуется преимущественно на коже
- Может развиваться из уже существующих невусов (родинок) или появляется в виде новообразования, похожего на невус
- Часто рецидивирует и дает метастазы

Кто в группе риска?

- Люди, которые много времени проводят на солнце или посещают солярий
- Обладатели веснушек, светлой кожи, светлых глаз, светлых волос
- Получившие ожоги (в том числе солнечные) в детском или юношеском возрасте
- Люди с большим количеством родинок
- Родственники больных меланомой

Почему развивается меланома?

- Основной фактор, определяющий развитие заболевания – УФ-излучение, как естественное (солнечное), так и искусственное (солярии)
- Наследственная предрасположенность

Как защитить кожу?

- Избегайте пребывания на солнце в часы его наибольшей активности с 10:00 до 16:00
- Не подвергайте прямому солнечному воздействию детей грудного и младшего возраста
- Используйте головной убор, солнцезащитные очки, светлую футболку для защиты себя и ребенка
- Всегда перед выходом на солнце наносите солнцезащитное средство широкого спектра действия с фактором защиты, подходящим для Вашего фототипа.





Горячая тема: солнце – друг или враг?



Личный дерматолог Мадонны категорически запрещает певице появляться на солнце. А рядом с Николь Кидман всегда находился ассистент, готовый в любую минуту открыть спасательный зонт. Наверное, эти роскошные женщины знают, что делают! Статистика неутешительна. Четыре морщинки из пяти вызваны именно ультрафиолетом, атакующим клетки кожи и способствующим появлению свободных радикалов в эпидермисе. Нашей красоте солнце приносит больший вред, чем курение, загрязнение окружающей среды и гены, вместе взятые!

Чем больше мы проводим времени на солнце, тем выше риск преждевременного старения. А еще жаркое солнышко награждает нас ожогами, родинками, и повышает шансы развития меланомы. Согласитесь, приятно мало.

Ну, а теперь поговорим о хорошем.

Благодаря солнечным лучам наше тело вырабатывает эндорфины, которые отвечают за выработку гормонов счастья и помогают снимать стресс. Также солнечный свет стимулирует метаболизм, заряжает энергией и хорошей порцией витамина D.

Что делать? Поддаться искушению: приобрести шоколадный оттенок и хорошее настроение? А может быть спрятаться от солнца, надежно защитив себя от морщинок и рака кожи?

Подружиться с солнцем

Пока вы лежите на пляже и наслаждаетесь теплом, кожа подвергается воздействию двух типов лучей: UVA (ускоряют старение), UVB (вызывают ожоги и играют важную роль в развитии доброкачественных заболеваний). Но, к счастью, существуют SPF защита от UV-лучей. Действующие регламенты Евросоюза сегодня обязывают производителей обеспечивать двойную защиту: в любом средстве должны быть UVA- и UVB-фильтры, сбалансированные 1 к 3.

Вопреки сложившемуся заблуждению, кремы с SPF не препятствуют загару! Наоборот — они отсеивают вредные лучи, из-за которых мы сгораем, и делают кожу золотистой или цвета молочного шоколада. Большинство современных средств содержат чудо-ингредиенты (например, экстракт лакрицы), отвечающие за выработку меланина в коже.

Отсюда — потрясающий бронзовый загар, который будет держаться значительно дольше обычного и придаст коже сияние. В первые дни отдыха используйте кремы с высоким уровнем защиты, содержащие меланин. Накапливаясь в коже, он обеспечит надежную защиту и красивый загар. А чем темнее кожа, тем проще ей противостоять вредным излучением. Чтобы надежно защититься от морщинок, старайтесь включить в свой рацион зеленый чай, ягоды, брокколи, орехи, томаты и виноград. Эти продукты, богатые витаминами С и Е, предотвращают выработку свободных радикалов в организме.



7 мифов о пользе и вреде солнца



Заблуждение 1

Крем с высоким уровнем защиты позволяет лежать на солнце сколько угодно

Крем – это не броня! К тому же мы наносим средство тоньше, чем нужно и мажемся прямо на пляже. А ведь УФ-фильтрам нужно время, чтобы войти в силу. В норме женщине ростом 165 см нужно около шести чайных ложек средства SPF 50, чтобы дать телу оптимальную защиту и провести на пляже пару часов. Затем слой крема нужно обновлять.

Заблуждение 2

В тени или в пасмурную погоду можно обойтись без защитного средства

Ни в коем случае! А-лучи (вызывающие старение и рак) практически не фильтруются облаками. Обгореть в тени сложнее, но постареть можно – причем в те же сроки, что и на палящем солнце.



Заблуждение 3

Посещение солярия готовит кожу к принятию солнечных ванн
Меланин, образующийся при искусственном облучении, отличается от того, что производится при естественном. Коже все равно придется «начинать все сначала». Не стоит уповать и на автозагары - они ухудшают самозащиту кожи и УФ-лучи проникают глубже, нанося больше вреда.

Заблуждение 4

Дневной крем с SPF заменяет солнцезащитный
Соотношение и качество фильтров в обычных кремах не предназначены для длительного пребывания на солнце. И нацелены эти компоненты больше на борьбу с фотостарением и городским загрязнением. Препараты же из солнечных серий обеспечат и оптимальную защиту, и комфорт - так как в них входят инфракрасные фильтры, снижающие перегрев.



Заблуждение 5

Одежда защищает от солнца

Обычная футболка пропускает около 70 % ультрафиолета А-спектра, что соответствует степени защиты от 3 до 4. Зато В-излучение она отражает на 80 %. Вывод: обгореть в одежде сложно, а постареть - легко.

Заблуждение 6

Темные очки защищают от ультрафиолета

Ходить в очень темных очках без УФ-фильтра вредно. Зрачки в них расширяются, и солнце поражает заднюю стенку глаза, ухудшая зрение, провоцируя конъюнктивит, помутнение хрусталика и даже катаракту. На правильных очках всегда стоит обозначение уровня защиты UV 400 или CE.



Заблуждение 7

Солнце повышает иммунитет

В большой дозировке ультрафиолет ослабляет защиту организма. «Постотпускные прыщи» тому доказательство: на солнце роговой слой утолщается, салоотделение повышается, поры забиваются, а макрофаги (борцы с вирусами и бактериями) частично уничтожены солнечным излучением. Чтобы получить свою порцию витамина D достаточно проводить на свежем воздухе 15 минут ежедневно.



Чтобы быть здоровым завтра,
позаботьтесь о своем здоровье сегодня!

Звоните и записывайтесь
к нашим специалистам в любое время:

224-20-56, 286-20-56

**Медицинский центр
«Мира»: 8 Марта, 171**