



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Безопасное пребывание на солнце для детей: Каждый день — это хороший день для защиты от солнца

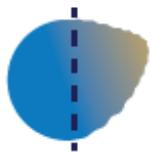
В этом материале представлены советы по обеспечению безопасности во время пребывания на солнце для вас и вашей семьи. Чтобы сохранить или распечатать рабочую таблицу с заданиями для детей, можно нажать на PDF-файл в правой части этой страницы.

Важно помнить некоторые советы по защите от солнца в любое время года. Эти здоровые привычки можно прививать и детям.

Как обнаружить изменения на коже

Зная все о своей коже, вы сможете заметить какие-либо изменения и новые родинки или пятна, которые могут появиться. Осмотрите родинки и пятнышки на коже на наличие основных настораживающих признаков, для этого удобно использовать буквы алфавита ABCDE. То же самое можно делать и с кожей ребенка. Если вы обнаружили родинки или пятна, которые меняются, кровоточат или зудят, запишитесь на прием к дерматологу (врач, который занимается заболеваниями кожи).

Основы самообследования на рак кожи



A – ASYMMETRY (асимметрия)

Пятна не выглядят одинаково со всех сторон.



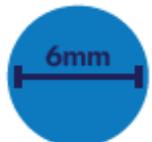
B – BORDER (граница)

Границы (наружные края) пятна неровные.



C – COLOR (цвет)

пятно имеет участки разных цветов.



D – DIAMETER (диаметр)

Длина от одной стороны пятна до другой превышает 6 миллиметров, что примерно равно диаметру ластика на конце карандаша.



E – EVOLUTION (изменение)

Размер, форма или цвет пятна меняются.

Рисунок 1. Описание процедуры самообследования на рак кожи.

Советы по безопасному пребыванию на солнце

Мы рекомендуем следующее:

- Защищайте себя от солнечных лучей, используя солнцезащитное средство широкого спектра действия. Широкий спектр действия обеспечивает защиту от ультрафиолетовых лучей двух типов (UVA и UVB).

- Наносите солнцезащитное средство с фактором защиты (SPF) 30 и выше за 30 минут до выхода на улицу. Это необходимо делать даже в пасмурный день и в зимнее время года.
- Наносите тонкий слой, примерно 2 столовые ложки, на лицо и на тело.
- Наносите солнцезащитное средство повторно каждые 2 часа и после купания, использования полотенца или после потоотделения.
- Не находитесь на солнце с 10 утра до 4 вечера, когда лучи наиболее активны.
- По возможности находитесь в тени.
- Носите защитную одежду, например, рубашки с длинным рукавом, шляпы с широкими полями и солнцезащитные очки.

Чтобы узнать больше о профилактике рака кожи, перейдите по ссылке mskcc.org/cancer-care/patient-education/preventing-skin-cancer

Чтобы ознакомиться с информацией о скрининге на наличие рака кожи, перейдите по ссылке mskcc.org/skin_cancer_screening

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Sun Safety for Kids: Every Day is a Good Day for Sun Safety - Last updated on September 14, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center