

MEGELŐZÉS



A melanomáknak 10%-a alakul ki genetikai hajlam miatt, tehát a kialakulásukban óriási szerepe van a környezeti tényezőknek.

A MELANOMA KIALAKULÁSÁNAK RIZIKÓJÁT NÖVELŐ TÉNYEZŐK:

- VILÁGOS BŐR/SZEM/HAJ
- SZOLÁRIUM HASZNÁLAT
- SOK ANYAJEGY
- IMMUNDEFICIENCIA
- CSALÁDI HALMOZÓDÁS

- A NAPSUGÁRZÁSNAK VALÓ GYAKORI KITETTSÉG
- TÖBBSZÖRI, AKÁR SÚLYOS, HÓLYAGOS LEÉGÉS

Az UV sugárzás károsítja a sejtek DNS-ét, ami kóros osztódáshoz vezet

Ne szoláriumozz!

Tartózkodj **árnyékban!**

HA NAPON TARTÓZKODSZ, VISELJ A VÉGTAGOKAT TAKARÓ KÖNNYŰ ÖLTÖZÉKET, SZÉLES KARIMÁJÚ KALAPOT ÉS UV SUGÁRZÁST ELNYELŐ NAPSZEMÜVEGET!



11-15 óra között kerüld a közvetlen napsugárzást!

Használj **fényvédő krémet** a ruhával nem fedett testrészekben

Fontos a **fiatalon** megkezdett fényvédelem!

Széles spektrumú készítmények használata az ajánlott: véd az UV-A és UV-B sugárzások ellen is.

Kültéri tevékenység esetén **legalább SPF 30**-as krémet használj. Érdemes **vízálló** krémet választani.

A teljes test bekenéséhez **6-9 teáskanálnyi krém** szükséges

A fényvédő krémet **15-30 perccel a napra menés előtt** kell felkenni és **2 óránként ismételni kell** a felvitelét. *Vízbe menetel után a vízálló készítményeket is ismételten fel kell kenni*

Különösen **figyelni kell a gyermekek bőrének** fényvédelmére!



! Korlátozott mennyiségű napfényre és UV sugárzásra szüksége van a bőrünknek a D-vitamin termeléshez!