

Вредное солнце

Пора отпусков в самом разгаре, а значит, ласковое море будет радовать всех, кто ждал встречи с ним с прошлого лета. Пляжный отдых — это здорово, но следует помнить о небезопасных солнечных лучах. Загорать надо правильно, соблюдая несложные правила.

— К сожалению, число заболеваний раком кожи растет с каждым годом. Чаше всего причиной становится чрезмерное пребывание на солнце, особенно оно вредно людям со светлой кожей, — рассказывает врач высшей категории, онколог диспансерного отделения областного онкологического диспансера **Ольга СЕМИСАЖЕНОВА**. — Избыточный ультрафиолет разрушает иммунную функцию кожного покрова, при этом в дерме могут образовываться доброкачественные опухоли и злокачественные новообразования. Чтобы уберечься от рака кожи, нужно ее защищать и время от времени осматривать.

Следует помнить, что в активную фазу солнца, а именно с двенадцати до шестнадцати часов, лучше не загорать, более того не стоит появляться в это время на солнце с открытыми участками тела. Можно носить легкую хлопковую одежду с длинным рукавом, ноги тоже надо закрывать, очень уместен головной убор с козырьком, чтобы защищать лицо от сол-



нечных лучей. Есть выбор хороших специальных кремов, которыми можно смело пользоваться, особенно если на коже уже есть пигментные участки. Помните, как отдыхали люди на пляже пятьдесят лет назад. Под зонтиками, в платьях... Массового увлечения загаром, как сейчас, не было. Искупались, ложитесь под зонтик. Загар все равно будет. Чтобы правильно подобрать защитный лосьон или крем, нужно акцентировать внимание на степени его защиты, фиксируемой на этикетке. Показатель SPF обычно составляет от 15 до 50. Людям со смуглым оттенком кожи ре-

комендуется приобретать средства с защитой до 25, что считается достаточным. Что касается светлокотных, показатель защиты не должен быть меньше 30 (зачастую 35 — 50).

Немаловажную роль в развитии рака кожи играет недостаточный уровень иммунной защиты. В связи с этим необходимо укреплять иммунитет с помощью правильного питания и сна, занятий спортом, периодически проходить санаторно-курортное лечение и, конечно же, своевременно диагностировать сопутствующую патологию. Любое новообразование, которого у вас ранее не было, надо показать доктору.

Это вовсе не значит, что у вас обязательно онкология, просто следует быть внимательным к себе. Поэтому, если заметили странную родинку, новые пигментные образования, нехарактерные высыпания на коже, сначала обратитесь к дерматологу по месту жительства, а он уже даст рекомендацию, как действовать дальше. Заметив появление какого-либо дополнительного образования, болевых, зудящих ощущений, изменения окраски кожи, рекомендуется обратиться к врачу. Невусы (родинки) требуют регулярного визуального контроля. Если изменилась окраска, форма, очертания невуса, увеличился размер, появились воло-



ски на его поверхности, выделения (сукровица, кровь), поверхность стала бугристой или произошла ее травматизация, необходимо как можно раньше обратиться к дерматологу. Также стоит заметить, что при локализации невуса в области с постоянным трением (зона пояса, ворота, манжета, бюстгалтера), следует проконсультироваться с врачом об его удалении, не дожидаясь травмирования.

Препятствует развитию рака кожи прием витамина А — требуется его регулярное употребление.

Самым распространенным заболеванием онкологии кожи на сегодняшний день является базалиома, нередко даже молодые люди страдают им. На базалиому приходится боль-

шой процент злокачественных кожных новообразований. Как правило, базалиома имеет доброкачественное течение болезни. Но и злокачественных новообразований немало. Наиболее часто этот вид рака дислоцируется на лице, шее, волосистой части головы.

Меланома — самая непредсказуемая опухоль. Она может метастазировать (процесс образования вторичных очагов опухолевого роста (метастазов) в результате распространения клеток из первичного очага в другие ткани) во всем организме. Но на ранних стадиях это коварное заболевание лечится хорошо.

Берегите себя и помните: легче предотвратить болезнь, чем ее лечить.

Спасите свою жизнь: что важно знать об инсульте?

Инсульт — заболевание, знакомое каждому современному человеку. Он наступает совершенно внезапно, провоцируя серьезные последствия: от невнятности речи до летального исхода. Основной особенностью болезни является скорость ее развития. С момента проявления недуга до получения квалифицированной помощи медиков должно пройти не более 4,5 часа. Если время упущено, постепенно начинают меняться и отмирать клетки мозга.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ИНСУЛЬТА

Причина инсульта различна в зависимости от вида, к которому он принадлежит. Обычно принято выделять две основные группы:

Ишемический инсульт. Развивается из-за застоя крови: один из сосудов оказывается перекрыт, вокруг него ткани лишаются жизненно необходимого кислорода и начинают отмирать.

Геморрагический инсульт. Встречается реже и отличается гораздо худшим прогнозом. Возникает из-за разрыва кровеносного сосуда в мозгу, при котором кровь выплескивается бесконтрольно, образует сгусток, блокируя неповрежденные сосуды, сдавливая ткани.

Причины развития инсульта различны, но более частые из них:

- вредные привычки;
- артериальное давление выше 140/90 мм.рт.ст.;
- сахарный диабет;
- низкая физическая активность;
- нездоровое питание;

- избыточный вес;
- стрессы и частые переживания.

Чем больше факторов сочетается, тем вероятнее прогноз, что человек подвергнется опасному заболеванию. Среди пациентов, перенесших инсульт, преобладают лица преклонного возраста. Однако следует знать, что инсульт может случиться в любом возрасте.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ

Общие симптомы: головокружение, обмороки, потеря равновесия, слабость, тошнота, огушенное состояние, сильная головная боль.

Очаговые симптомы встречаются преимущественно при инсультах и зависят от того, какая именно часть мозга была поражена. К ним можно отнести: нарушение чувствительности — снижение, мурашки, покалывание, нарушение двигательной активности — скованность или полный паралич, тики, нарушение положения головы — голова смещается к одному плечу, может сдвигаться язык, нарушения в работе нервов,

регулирующих работу лица, — косязание, отставание угла рта на одной стороне; нарушения основных функций — глотания, дыхания, сердцебиения.

Стоит помнить, что далеко не все симптомы могут развиваться одновременно и далеко не все их можно увидеть у одного и того же человека.

Чтобы определить, болен ли человек, нужно провести экспресс-тест:

1 Попросите улыбнуться. Если у человека инсульт, один угол рта будет запаздывать с реакцией, возможно, обвиснет щека, не будет слушаться веко.

2 Попросите поднять вверх руки. Если у человека инсульт, одна рука будет отставать или не шевелиться вовсе.



3 Попросите повторить несколько слов. При инсульте речь будет невнятной, спутанной и замедленной.

Когда экспресс-тест проведен и есть некоторая уверенность в том, что у человека именно инсульт, нужно срочно вызвать бригаду скорой помощи (с мобильного телефона **103**, со стационарного — **03**).

ПОМНИТЕ! Инсульт не лечится в домашних условиях. Инсульт не лечится, если прошло слишком много времени. Инсульт не лечится, если первая помощь была оказана неправильно. Именно поэтому так важно действовать осторожно и уверенно, четко запомнив признаки инсульта и правила оказания первой помощи. Возможно, однажды это позволит спасти человеку жизнь.



МЕДИКИ НАПОМИНАЮТ



Предлагаем вам краткую памятку, которую желательно вырезать или сфотографировать на телефон, ведь никто не знает, когда именно она может вам понадобиться.

Что делать до приезда скорой медицинской помощи?

1 Поднимите голову больного над уровнем тела на 30 градусов. При этом на подушке, свернутом одеяле также должны находиться и плечи, чтобы не ухудшался кровоток по позвоночным артериям.

2 Ослабьте стесняющую одежду. Расстегните воротничок, тугий ремень или пояс, пуговицы.

3 Откройте форточку или окно, обеспечив приток свежего воздуха.

ПРОФИЛАКТИКА

Вовремя начатая профилактика инсульта способна предотвратить развитие этой патологии в 80% случаев. Чтобы снизить риск возникновения заболевания, рекомендуется ограничить все вредные привычки (курение, употребление алкоголя), заниматься спортом, правильно питаться, а также регулярно измерять давление и посещать врача.

Пройти бесплатную диспансеризацию и получить рекомендации по укреплению здоровья можно в поликлинике, в которой вы прикреплены. Обращаться необходимо в кабинет медицинской профилактики с полисом ОМС и паспортом.

Вопросы, касающиеся оказания медицинской помощи, вы можете задать по телефону Единого контакт-центра в сфере ОМС **8-800-100-80-44** (бесплатно, круглосуточно).