Информация для тех, кто собирается в отпуск…

- загорайте только в «безопасные» часы: утром до 11.00, вечером после 16.00;
- носите солнцезащитные очки;
- подбирайте солнцезащитное средство в соответствии с типом кожи: чем светлее кожа, тем больше должно быть число SPF (солнцезащитного фактора);
- наносите солнцезащитное средство заново после каждого купания.

⠀
Родинки (невусы) обычно считаются безопасными. Но при определенных условиях (травмирование, воспаление, длительное интенсивное солнечное облучение) некоторые виды могут перерождаться в злокачественные образования.

Регулярно посещайте врача-дерматолога:
- ежегодно, если у вас много родинок;
- при расположении родинки в местах, подвергающихся трению/травмированию;
- при появлении родинок большого размера в возрасте старше 40 лет;
- если родинка на ладони;
- если родинка на подошве стопы;
- при наличии больших родинок (диаметром более 1 см) ;
- если Вы заметили, что родинка растет/видоизменяется/кровоточит.

Будьте здоровы!