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!