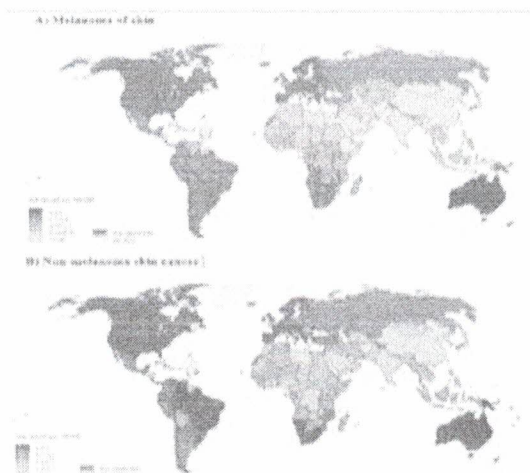


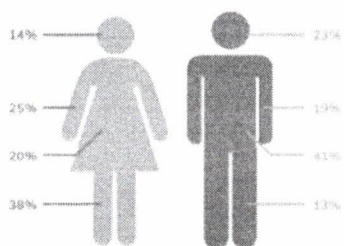
INCIDENȚA CANCERELOR DE PIELE

LA NIVEL MONDIAL



Cifre oficiale ale **Organizației Mondiale a Sănătății** estimează că există în prezent pe lângă melanoame și peste un milion cazuri de cancer de piele non-melanom în fiecare an, ceea ce face din cancerul de piele cea mai comună formă de cancer din lume.

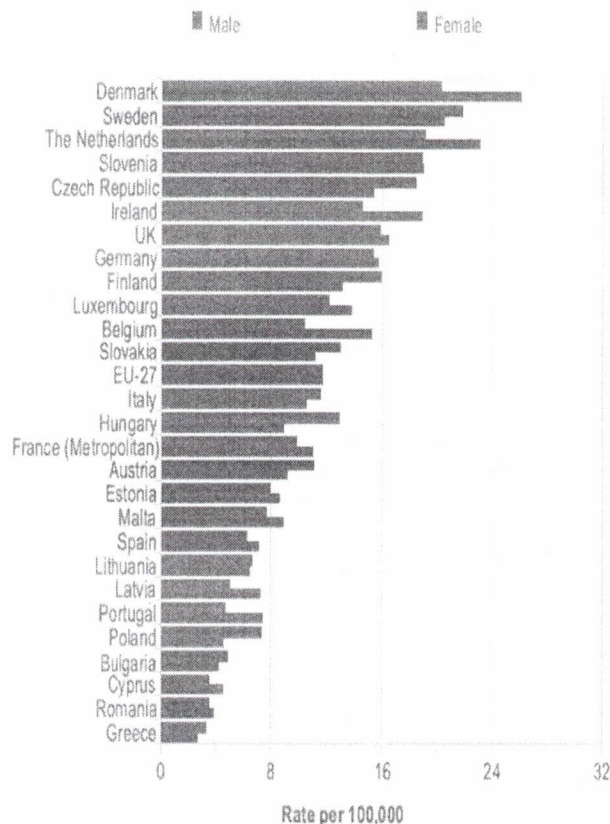
Incidența melanomului malign în funcție de localizare



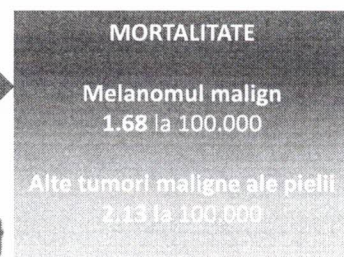
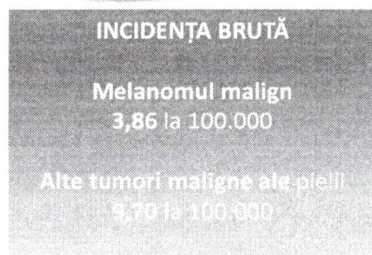
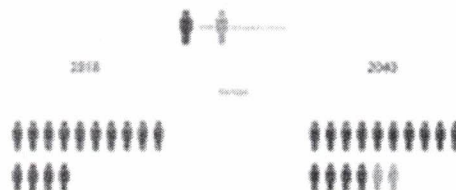
În lume, o persoană moare de cancer de piele la fiecare 4 minute.

LA NIVEL EUROPEAN

Incidența cancerelor de piele în țările din Europa



Numărul estimat de cazuri noi din 2018 în 2040 ale melanomului la ambele sexe, pentru toate vârstele, în Europa

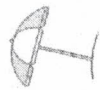
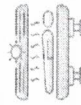


Cum poți să reduci riscul de cancer de piele?

Evită expunerea prelungită la soare!



Evită utilizarea solarului!



Bucură-te de răcoarea umbrei când radiațiile sunt mai puternice!

Utilizează creme de protecție solară!



Protejează-ți fața, gâtul și umerii cu pălărie, ochelari de soare și tricou



Mergi regulat la medic pentru verificarea amănunțită a pielii!



Bibliografie:

- <https://www.skincancer.org/risk-factors/>
- <https://www.cancercenter.com/cancer-types/skin-cancer/risk-factors>
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/melanoma/symptoms-causes/syc-20374884>

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății pentru distribuție gratuită

CAMPANIA

„PROTECȚIA SOLARĂ – UN PAS IMPORTANT SPRE SĂNĂTATE!”

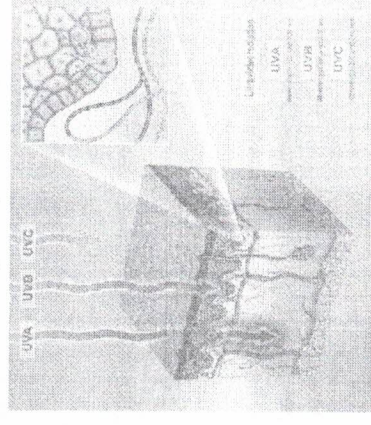
August 2022

Radiația solară

Radiația UV în cantități mici este benefică pentru sănătate și joacă un rol important în producerea de vitamină D. Există 3 tipuri de radiații UV (UVA, UVB și UVC).

Expunerea excesivă la radiațiile UV este asociată cu diferite tipuri de cancer de piele, arsuri ale pielii, îmbătrânire accelerată a pielii, cataractă și alte boli ale ochilor (fotokeratite și fotocojunctivite) și afectarea sistemului imunitar.

Radiațiile UV sunt cele mai puternice între orele 10:00 și 16:00. Intensitatea lor diferă, în funcție de locul în care te afli. Prin urmare, este important să urmărești zilnic indicele UV, o măsură științifică internațională ce reflectă puterea soarelui într-un anumit spațiu și moment. El variază între 1 și 11.



Material adresat populației generale



DSP

PROTECȚIA SOLARĂ – UN PAS IMPORTANT SPRE SĂNĂTATE!

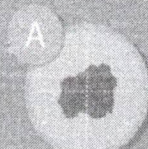
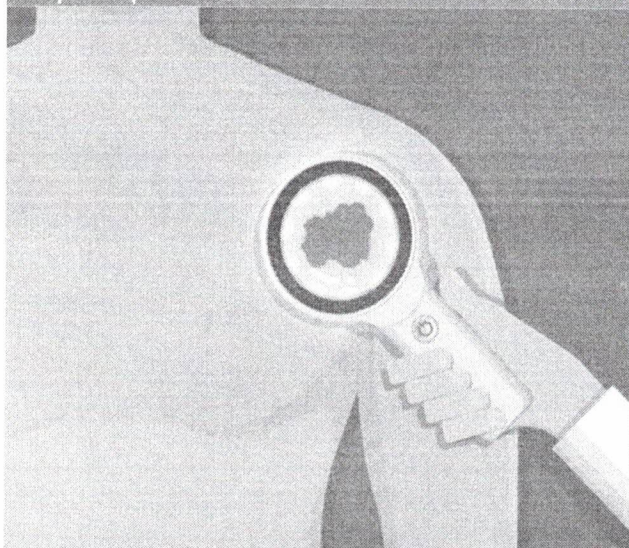
CONTROLAȚI REGULAT PIELEA DUMNEAVOASTRĂ ȘI A COPIILOR DUMNEAVOASTRĂ!

August 2022

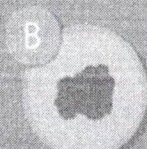
Material adresat populației generale și părinților

Nu ignorați o aluniță care crește, sângerează, prezintă cruste, este pruriginoasă (mănâncă) sau doare!

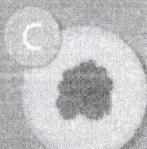
„ABCDE” vă ajută să analizați modificările alunițelor pe care le aveți sau nou apărute. Spuneți medicului dumneavoastră dacă observați chiar și unul dintre aceste aspecte:



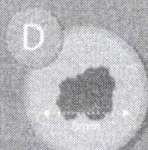
Asimetrie



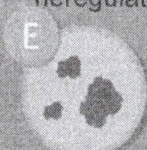
Bordură neregulată



Culoare inegală



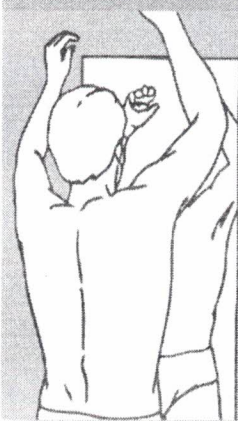
Diametru
6>mm



Evoluție (o aluniță care arată diferit de restul sau își schimbă mărimea, forma, culoarea)

Autoexaminarea pentru depistarea cancerului de piele

PAS CU PAS



Examinează-ți corpul într-o oglindă mare. Examinează-ți corpul în față și în spate în oglindă, apoi privește părțile laterale cu brațele ridicate.



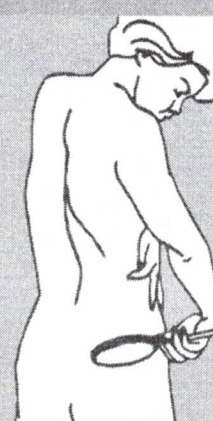
Îndoaie coatele și privește cu atenție antebrațele, zona subrațelor și palmele.



Îndoaie coatele și privește cu atenție antebrațele, zona subrațelor și palmele.



Examinează partea din spate a gâtului și a scalpului cu o oglindă de mână. Desparte părul pentru a te uita mai atent la scalp.



În cele din urmă, verifică-ți spatele și fesele cu o oglindă de mână.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ

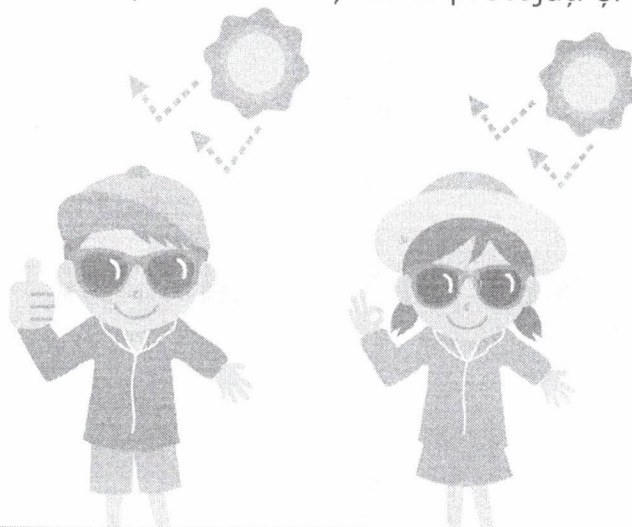
PROTECȚIA SOLARĂ – UN PAS IMPORTANT SPRE SĂNĂTATE!

August 2022

Material adresat părinților

IMPORTANȚA PROTECȚIEI OCHILOR COPILOR DE RADIAȚIA UV

Cremele de protecție solară protejează pielea copiilor dvs. de razele UV dăunătoare, dar nu uitați să le protejați și ochii!

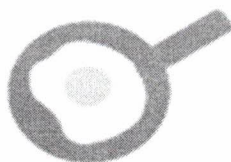


Protecția ochilor copiilor este **deosebit de importantă!**



Copiii prezintă un risc crescut de lezare a ochilor de către radiațiile UV, deoarece cristalinul lor este încă clar și pupila este mai largă decât la adulți. Această expunere la UV poate contribui la stresul retinian cu consecințe ulterioare.

CARE SUNT RISCURILE?



Razele ultraviolete provoacă oxidarea vitaminei C în cristalin, iar produsele acestei oxidări reacționează chimic cu proteinele din cristalin provocând cataractă.

SIMILAR CU ALBUȘUL DE OU EXPUS LA CĂLDURĂ, **PROTEINELE DIN CRISTALIN DEVIN ALBE LA PEA MULȚĂ EXPUNERE LA UV!**



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



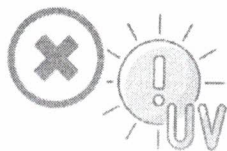
CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ

August 2022

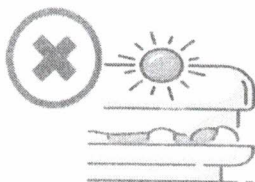
FII CONȘTIENT DE IMPORTANȚA PROTEJĂRII PIELII!

Cum poți să reduci riscul de cancer de piele

O serie de schimbări în stilul de viață te pot ajuta:



Evită
supra-
expunerea
la soare



Evită
utilizarea
solarului



Poartă pălărie
și haine de
protecție
pentru a-ți
proteja fața,
gâtul și umerii



Utilizează
creme de
protecție
solară cu
factor înalt,
rezistente la
apă la fiecare
două ore



Poartă
ochelari de
soare cu
protecție
UV



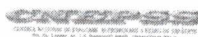
Stai la
umbră între
orele 11,00-
15,00 când
radiațiile UV
sunt mai
puternice



Mergi la medic
pentru
verificarea
regulată a pielii

CONTROLUL REGULAT ÎȚI POATE SALVA VIAȚA!

Material adresat populației generale



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ

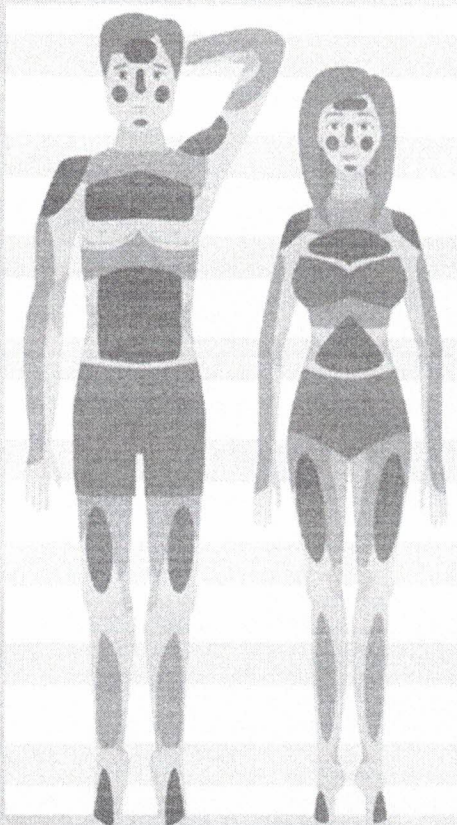
PROTECȚIA SOLARĂ – UN PAS IMPORTANT SPRE SĂNĂTATE!

August 2022
Material adresat populației generale

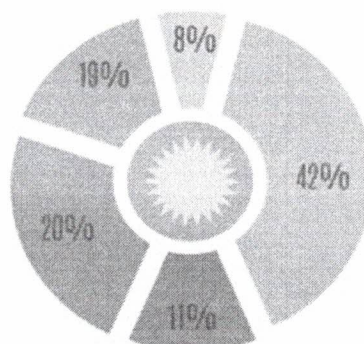
CE TREBUIE SĂ ȘTIȚI DESPRE PROTECȚIA SOLARĂ

ZONE PREDISPUSE LA ARSURI

SEVERE MEDII UȘOARE

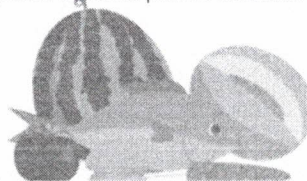


ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ BRONZAREA

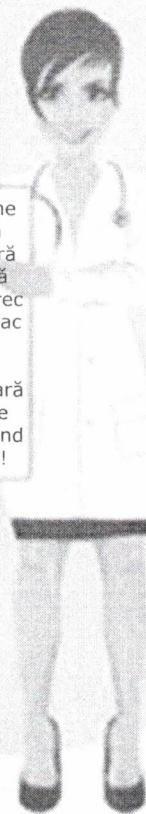


- Cantalup
- Pepene roșu
- Fructe de mare
- Roșii
- Morcovi
- Caise
- Spanac
- Sparanghel

Pepenele galben (cantalup), caisele, tomatele, morcovii și alte legume și fructe bogate în carotenoid favorizează bronzarea și aduc și alte beneficii pentru sănătate.



Unele persoane consideră că protecția solară este necesară doar când petrec timp la plajă, lac sau piscină. În realitate, expunerea solară se produce de fiecare dată când stați în soare!



Pălăria, ochelarii

În afară de piele, radiația solară lezează și ochii. Aceasta poate conduce la cataractă mai târziu în viață. Purtați ochelari de soare cu protecție UV 100% pentru a vă proteja ochii.



Apa

Consumați suficientă apă pentru a vă menține pielea hidratată.



Creme de protecție solară

Factorul de protecție solară (SPF) este utilizat în funcție de gradul de pigmentare al pielii pentru protecția față de razele UVA și UVB.



Timpul corect

Razele soarelui sunt cele mai puternice între 10 am și 4 pm și este important să se limiteze expunerea în acest interval de timp. Chiar dacă zilele sunt noroase și mai răcoase razele UV sunt prezente.



Umbra

O modalitate simplă, dar eficientă de a determina când trebuie să evitați să stați în soare este regula umbrei: nu stați în soare când umbra este scurtă!



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ