pacjent.gov.pl

Zdrowa skóra w wakacje

Data aktualizacji
2024-06-04

Latem odsłaniasz skórę bardziej niż zwykle – bo słońce, bo gorąco, bo wygodnie. Zyskujesz opaleniznę i witaminę D, ale możesz też dużo stracić. Dowiedz się, na co szczególnie zwrócić uwagę, oraz jak zadbać o swoje bezpieczeństwo.

Na co uważać latem

W wakacje szczególnie zwracaj uwagę na:

- słońce i oparzenia słoneczne – zwłaszcza jeśli masz jasną karnację lub dużo znamion
- publiczne łazienki i toalety – używa się ich częściej, a przez to łatwiej o infekcję związaną z brakiem higieny
- skórę stóp i paznokcie – m.in. nie chodź boso w siłowni lub na basenie
- głowę – osłaniaj ją przed słońcem i gorącem
- oczy – noś okulary przeciwłoneczne
- odpowiednie nawodnienie – nawodniona skóra jest odporniejsza na uszkodzenia i podrażnienia.

> **Unikaj przebywania na zewnątrz w godzinach największego nasłonecznienia. Stosuj filtry UV dla ochrony przed szkodliwym promieniowaniem – także na usta.**

Uniknij czerniaka

Czerniak to jeden z najczęściej diagnozowanych nowotworów skóry. Jest spośród nich najbardziej złośliwy. Może rozwinąć się ze znamion i pieprzyków. By tego uniknąć, kontroluj ich wygląd i to, czy się nie zmieniają. Jeśli cokolwiek Cię niepokoi, zgłoś się do lekarza.

> **Jeśli uda się wcześnie wykryć czerniaka, w 90% przypadków da się go całkowicie wyleczyć. Dlatego tak ważna jest profilaktyka i uważne oglądanie swoich znamion.**

Cały rok, nie tylko latem, możesz skorzystać z programu profilaktyki nowotworów skóry. Wystarczy, że:

- masz 50–64 lata
- masz 65 lat lub więcej i wciąż pracujesz zawodowo
- masz 15–49 lat i lekarz stwierdził u Ciebie niepokojące zmiany skórne.

Dowiedz się więcej o programie profilaktyki nowotworów skóry.

Posłuchaj ekspertów

Zobacz film

Profilaktyka nowotworów skóry

Przeczytaj informacje

Profilaktyka chorób skóry – przygotuj się do wakacji

Przeczytaj także

Jak chronić się przed nowotworem skóry

Najgroźniejsze dla skóry jest promieniowanie UV. Jakich zasad przestrzegać, by zminimalizować jego szkodliwe działanie? Jak i kiedy obserwować wygląd swojej skóry?

Zbadaj skórę po lecie

Skóra po okresie letnim wymaga szczególnej troski. Nowe przebarwienia na skórze albo zmiany w już istniejących znamionach budzą niepokój i mogą prowadzić do zwiększonego ryzyka niektórych schorzeń, w tym nowotworu skóry. W takich przypadkach skonsultuj się z lekarzem

Lato, lato, lato czeka!

Wakacje dla dzieci i młodzieży, urlopy dla dorosłych – lato to jeden z najprzyjemniejszych okresów w roku. Sprzyja wyjazdom, wycieczkom, ruchowi na świeżym powietrzu. Pamiętaj o bezpieczeństwie, gdziekolwiek będziesz. Dbaj o skórę w upalne dni, chroń się przed kleszczami. I pamiętaj, że zawsze możesz się zgłosić do lekarza po pomoc