



Legyen szép a nyara és legyen szép a bőre!



Árnyék:

Kerülje a napot 11 és 15 óra között, 10 és 16 óra között fokozott óvatosság szükséges.

Védelem:

Védekezzen napszemüveggel és sapkával!

Leégés ellen:

Használjon 15-ösnél magasabb faktorú naptejet, különösen fehér bőr és sok anyajegy esetében.

Önellenőrzés:

Havonta ellenőrizze anyajegyei állapotát!

Szűrés:

Forduljon rendszeresen szakorvoshoz, az időben észlelt elváltozás jó eséllyel gyógyítható.

A melanoma

a bőr pigmenttermelő sejtjeiből kiinduló rosszindulatú daganatos betegség.



Az „ABCD” szabály

segít a gyanús anyajegy, folt megítéléséhez

A  **Asymmetry (szimmetria):** nem kerek vagy ovális az anyajegy

B  **Border (határ):** szabálytalan, vagy nem éles a határa

C  **Colour (szín):** a szín nem egyenletes

D  **Diameter (átmérő):** az átmérő nagyobb 5 mm-nél

Kockázatok:

Többszöri leégés, különösen gyermek vagy fiatal korban

Rosszindulatú bőrdaganat előfordulása a családban

Nagyméretű (felnőtkorban 2 cm-nél nagyobb) veleszületett anyajegy

1-es fototípusú bőr

Eltérő formájú, métertű, vagy színű festékes anyajegyek

Túlzott szolárium használat



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

AEEK

Állami Egészségügyi Ellátó Központ

nafi
Nemzeti Egészségügyi Felvilágosító Központ