

### «Красота без жертв: как солнцезащитная косметика влияет на риск развития меланомы».

Ежегодно регистрируются сотни тысяч новых случаев меланомы - самой опасной формы рака кожи. Воздействие ультрафиолетового излучения на кожу, как в виде прямых солнечных лучей, так и в соляриях является основным фактором риска развития меланомы, а применение солнцезащитных кремов - первый пункт в списке мер профилактики этой агрессивной формы рака.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о солнцезащитной косметике и риске развития меланомы. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Демина, В. Меланома: признаки, методы диагностики, факторы риска : подкаст / В. Демина. – 2022. - 28 мин. 29 сек. – (Красота требует кэш).</b></p> <p>Чем меланома отличается от обычной родинки? Как распознать это заболевание? Правда ли, что если удалять как можно больше родинок на теле, риск меланомы снижается? В выпуске обсуждаем самый опасный вид рака кожи. Дермато-онколог Дмитрий Бейнусов рассказывает о своей практике выявления меланомы и развеивает мифы о травматизации невусов.</p> <p>Подкаст можно послушать бесплатно на Литрес: <a href="https://www.litres.ru/veronika-demina/melanoma-priznaki-metody-diagnostiki-factory-risk-67800397/">https://www.litres.ru/veronika-demina/melanoma-priznaki-metody-diagnostiki-factory-risk-67800397/</a></p> <p><i>P.S. Подкаст - это многосерийная аудиопередача на определённую тематику, которая выпускается в интернете.</i></p>
	<p><b>Ковалева, А. Меланома и рак кожи: как диагностировать и профилактировать : подкаст / А. Ковалева, О Гревцева. – 2022. - 33 мин. 19 сек. – (Бьюти завтрак).</b></p> <p>23 мая проходит день диагностики меланомы - разновидности рака кожи. Меланома выглядит как небольшое пигментное пятно или родинка и с виду может не вызывать подозрений. Распознать её можно самостоятельно - надо смотреть на края, цвет и форму. Но лучше провериться у врача. Она может возникнуть как на родинке, так и в любом другом месте, поэтому бежать удалять невусы (а так врачи называют родинки) нет смысла. А вот если у вас очень много родинок (больше 20 на руке), лучше составить их карту, чтобы отслеживать новые. Появляются они из-за УФ-излучения или серьёзных гормональных изменений. Иногда достаточно один раз сгореть на солнце, а кожа запомнит этот эффект. Сегодня разные виды рака кожи помолодели, но ещё их научились выявлять на самых ранних этапах, поэтому не стоит пренебрегать диагностикой. В подкасте расскажут о том, кто больше подвержен раку кожи, в каком возрасте он может появиться, на каких частях тела и как правильно защищаться от солнца.</p> <p>Подкаст можно послушать бесплатно на Литрес: <a href="https://www.litres.ru/anya-kovaleva/melanoma-i-rak-kozhi-kak-diagnostirovat-i-profilakt-67693297/">https://www.litres.ru/anya-kovaleva/melanoma-i-rak-kozhi-kak-diagnostirovat-i-profilakt-67693297/</a></p>



**Куомо, М. Вся правда о раковых заболеваниях : новый подход к лечению и профилактике онкологии : [объективный взгляд на современные методы лечения, разница между дорогими и дешевыми препаратами, честный разговор о профилактике] / М. Куомо ; [пер. с англ. В.В. Бубнова]. – М. : Эксмо, 2013. - 334 с.- (Рак победим!).**

Современная система мира, призванная изучать, диагностировать и лечить онкологические заболевания, имеет в буквальном смысле смертельные изъяны. В наше время не предполагается излечения от рака, а говорится только о продлении жизни онкологических больных. В этой книге доктор Куомо рассматривает проблему онкологических заболеваний, отношение к ней в обществе, политику профилактики, ценообразования медикаментов и лечения. Она предлагает изменить изначальный взгляд на эту болезнь, внести коррективы в образ жизни, в питание. Тогда нам не придется думать о лечении рака, мы будем защищены от него.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь:

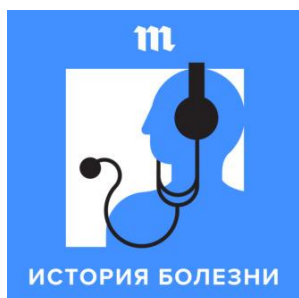
<https://iknigi.net/avtor-margaret-kuomo/76249-vsya-pravda-o-rakovyh-zabolevaniyah-novyuy-podhod-k-lecheniyu-i-profilaktike-onkologii-margaret-kuomo/read/page-1.html>



**Равич, Р.Д. Скорая помощь: рецепты природы: карманный справочник натуропата / Р. Равич. - 2-е изд., испр. и доп. - [Б. м.] : Изд. решения, 2016. - 280, [4] с. : ил.**

Учимся просто, быстро и эффективно помогать себе, детям и взрослым до прихода врача с помощью естественных нелекарственных методов оздоровления. Краткое изложение методов самопомощи при острых заболеваниях. Используйте вечные рецепты природы, чтобы сохранить здоровье своё и своих близких!

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/renata-ravich/skoraya-pomosch-recepty-prirody-karmannyi-spravochnik-naturopata/>



**Фарберова, К. «Наши люди кремом от загара в булочную не мажутся». Что такое меланома и зачем нужно следить за родинками : подкаст / К. Фарберова, А. Ершов. – 2019. - 45 мин. 19 сек. – (История болезни).**

Первый эпизод медицинского подкаста «История болезни», который «Медуза» выпускает вместе с фармацевтической компанией «Новартис», посвящён меланоме. Ведущие Александр Ершов и Кристина Фарберова обсуждают, зачем знать про этот вид рака, откуда он берётся и можно ли его предотвратить.

Подкаст можно послушать бесплатно на Литрес: <https://www.litres.ru/aleksandr-ershov-192/nashi-ludi-kremom-ot-zagara-v-bulochnuu-ne-m-66608013/>





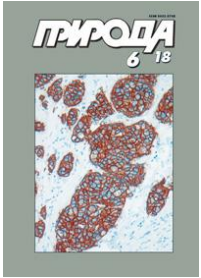




**Ферри, Ф.Ф. Справочник пациента по Ферри / Ф.Ф. Ферри. – СПб. : Эко-Вектор, 2015. - 1009 с.**



Информация о различных заболеваниях и рекомендуемое лечение постоянно меняются. По мере появления новых исследований и накопления опыта могут потребоваться изменения в методах изучения, клинической практике и лечении. Практикующие врачи и исследователи всегда должны полагаться на собственный опыт и знания при оценке информации, методов и данных, представленных в настоящем пособии. При использовании этих сведений они всегда должны учитывать интересы собственной безопасности и безопасности окружающих, а также людей, за которых они несут профессиональную ответственность.

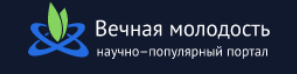




Прежде чем применять любой лекарственный препарат, читателю рекомендуется ознакомиться с актуальной информацией,

	<p>представленной в рекомендациях по выполнению медицинских процедур и производителем лекарственного препарата, уточнить рекомендуемую дозу, лекарственную форму, способ и длительность применения, а также показания и противопоказания. Помните, что установить диагноз и назначить лечение и дозы препаратов для каждого пациента с учётом всех правил безопасности может только лечащий врач.</p>
	<p><b>Чо, Ш. Корейские секреты красоты, или Культура безупречной кожи / Ш. Чо ; пер. с англ. И. Литвиновой. – М. : Синдбад, 2021. - 236, [3] с. : ил., портр.</b>          Продукция для красоты и здоровья из Южной Кореи произвела настоящий фурор во всём мире. Самый известный эксперт по корейской культуре красоты, основатель посвящённого ей портала The Klog и интернет-магазина Soko Glam Шарлотта Чо рассказывает о секретах, позволяющих кореянкам иметь идеальную кожу, знакомит с новинками индустрии красоты «страны утренней свежести», даёт рекомендации и делится личным опытом.          Книгу можно прочитать здесь: <a href="https://www.rulit.me/books/korejskie-sekrety-krasoty-read-446232-1.html">https://www.rulit.me/books/korejskie-sekrety-krasoty-read-446232-1.html</a></p>
<p><b>Статьи в периодических изданиях</b></p>	
	<p><b>Бабичева, Е. Мазь от меланомы / Е. Бабичева // Огонёк. - 2019. - № 26. - С. 35 : 1 фот.</b>          Мазь для лечения рака кожи разработала группа российских учёных из Крымского федерального университета.          Статью можно прочитать здесь <a href="https://www.kommersant.ru/doc/4003546">https://www.kommersant.ru/doc/4003546</a></p>
	<p><b>Белянина, Е. Родинка или меланома? / Е. Белянина // Будь здоров!. - 2012. - № 7. - С. 33-38 : 1 фот.</b>          Как предотвратить меланому, или рак кожи.  <u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Владимирова, А. Исчезающая меланома / А. Владимирова // Женское здоровье. - 2018. - № 7/8. - С. 30-31.</b>          С заболеванием раком кожи - меланомой - связано немало мифов и стереотипов. Какие из них пора пересмотреть с учётом новых данных медицины? Материал о том, как не пропустить злокачественную опухоль.          Статью можно прочитать здесь <a href="https://wh-lady.ru/ischezayushhaya-melanoma/">https://wh-lady.ru/ischezayushhaya-melanoma/</a></p>
	<p><b>Дальнева, Н. Лекарства для родинки / Н. Дальнева // Женское здоровье. - 2019. - № 7/8. - С. 22-24.</b>          Как сегодня изменились рекомендации онкологов в отношении опухолей кожи? Можно ли вылечить меланому консервативным путём? Может ли солнцезащитный крем сам вызвать рак?          Статью можно прочитать здесь <a href="https://wh-lady.ru/lekarstva-dlya-rodinki/">https://wh-lady.ru/lekarstva-dlya-rodinki/</a></p>
	<p><b>Гавердовская, Т. Осторожно, родинка! / Т. Гавердовская // Здоровье. - 2013. - № 6 (696). - С. 58-59 : фот.</b>          Родинки: самоосмотр, методы диагностики, факторы риска, лечение. Они – наше украшение, но иногда таят в себе опасность, перерождаясь в меланому – серьёзное онкологическое заболевание. Как не пропустить изменения?</p>

	<p><b>Демидов, Л. Ах, эта родинка... / Л. Демидов // Будь здоров!. - 2016. - № 4. - С. 19-22 : 1 фот.</b></p> <p>До недавних пор считалось, что уровень заболеваемости населения раком кожи сильно зависит от степени солнечной активности, а потому, мол, эта проблема касается в первую очередь жителей южных стран. Мы живём в северных широтах, где солнце - редкий гость, особенно сейчас, зимой, и вроде бы как опасаться особо нечего. Сотрудник Российского онкологического научного центра имени Н. Н. Блохина Лев Демидов рассказывает о том, как предотвратить появление меланомы, а также о современных методах её лечения.</p>
	<p><b>Журавская, И. Чужое солнце / И. Журавская // Женское здоровье. - 2014. - № 7. - С. 20-21.</b></p> <p>Отпуск, море, пляж - ежегодная мечта миллионов людей в последнее время всё чаще становится объектом медицинских дискуссий. Как правильно выбрать своё место под солнцем, рассказывает кандидат медицинских наук, хирург-онколог, сотрудник отделения биотерапии опухолей РОНЦ Евгений Александрович Черемушкин. Об опасностях солнечного излучения для здоровья кожи. Статью можно прочитать здесь <a href="https://wh-lady.ru/chuzhoe-solnce/">https://wh-lady.ru/chuzhoe-solnce/</a></p>
	<p><b>Ильченко, Е. Чёрная метка / Е. Ильченко // Здоровье. - 2014. - № 7/8 (708). - С. 96-97 : фот.</b></p> <p>Статья о том, как отличить родинку от меланомы.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Локтев, А. Шarm с долей риска / А. Локтев // Крестьянка. - 2008. - № 9. - С. 120-121 : 2 фот.</b></p> <p>В статье представлена классификация пигментных невусов (родинок), профилактические меры, развитие злокачественных образований.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Масленников, С.П. Одна из самых агрессивных опухолей / С.П. Масленников // Будь здоров!. - 2019. - № 7. - С. 15-20 : фот.</b></p> <p>Онкологические болезни воспринимаются многими людьми как что-то неуправляемое и неотвратимо губительное, но на самом деле рак – не приговор, и в исходе заболевания многое зависит от самого пациента. О причинах, симптомах, лечении и профилактике меланомы.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Мыльникова, О. Загораем с пользой / О. Мыльникова // Крестьянка. - 2004. - № 5. - С. 181.</b></p> <p>Раз в году выбраться на море и не пожариться на солнце? О пользе солнечных ванн мы знаем с детства. Однако помните, загар может принести больше вреда, чем пользы.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="http://nozdr.ru/data/media/biblio/j/kr/2004/%D0%9A%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20-%202004-05.pdf">http://nozdr.ru/data/media/biblio/j/kr/2004/%D0%9A%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20-%202004-05.pdf</a></p>

	<p><b>Патрикеева, Ю. Солнце - друг или враг? / Ю. Патрикеева // Секретарское дело. - 2008. - № 8. - С. 92-93.</b></p> <p>Красивый бронзовый оттенок кожи, полученный с помощью солярия или длительного пребывания на пляже, может очень дорого обойтись человеку. Мало кто задумывается о том, что во время пребывания под открытым солнцем без специальных защитных кремов он подвергает себя большому риску - заболеть раком кожи. В последнее время этот страшный недуг не обходит стороной и молодых людей, в то время как раньше раком кожи чаще страдали пожилые.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u> Статью можно прочитать здесь <a href="https://www.top-personal.ru/issue.html?1671">https://www.top-personal.ru/issue.html?1671</a></p>
	<p><b>Проценко, С.А. Меланома кожи : новое в лекарственном лечении / С. Проценко // Природа. - 2018. - № 6. - С. 26-28 : 1 ил.</b></p> <p>В последние годы произошёл безусловный прогресс в лекарственном лечении меланомы кожи. Современная терапия, направленная на подавление неконтролируемого опухолевого роста и активацию иммунного ответа, позволяет добиться выраженного и длительного эффекта у большинства пациентов с этим заболеванием. Особо важным остаётся его выявление и лечение на ранних стадиях.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="http://priroda.ras.ru/pdf/2018_06.pdf">priroda.ras.ru/pdf/2018_06.pdf</a></p>
	<p><b>Синельников, И. Меланома почти всегда выглядит необычно, второй такой «родинки» на теле нет : интервью / И. Синельников // Здоровье. - 2020. - № 10 (770). - С. 20-23 : фот.</b></p> <p>Врач-онкодерматолог рассказал о том, как распознать меланому и как можно защитить себя от самой злокачественной опухоли.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u> Статью можно прочитать здесь <a href="https://pdf-magazines.online/magazines/11338-zdorove-10-oktyabr-2020.html">https://pdf-magazines.online/magazines/11338-zdorove-10-oktyabr-2020.html</a></p>
	<p><b>Синяков, А.Ф. Рак кожи / А.Ф. Синяков // Пчеловодство. - 2006. - № 3. - С. 59-60.</b></p> <p>При раке кожи применяют спиртовой экстракт прополиса и трав, апифитобальзам, суперпчелиную пыльцу. Приведены рецепты.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="http://i.pasekirossii.ru/u/8f/a412ee39ec11e98f629ac8c97ff187/-/%D0%9F%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE_2006_03.pdf">http://i.pasekirossii.ru/u/8f/a412ee39ec11e98f629ac8c97ff187/-/%D0%9F%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE_2006_03.pdf</a></p>
	<p><b>Федоров, А. Зонттик для кожи / А. Федоров // Здоровье. - 2015. - № 9 (719). - С. 98-99 : фот.</b></p> <p>О мировых тенденциях в дерматокосметологии, в т.ч. подраздел «Злое солнце» - о влиянии солнцезащитных кремов на кожу.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u> Статью можно прочитать здесь <a href="http://nozdr.ru/data/media/biblio/j/zd/2015/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%202015-09.pdf">http://nozdr.ru/data/media/biblio/j/zd/2015/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%202015-09.pdf</a></p>
	<p><b>Юсупова, Д. Вакцина против рака / Д. Юсупова // Огонёк. - 2017. - № 28. - С. 33 : 1 фот.</b></p> <p>Новая вакцина уничтожает рак кожи - меланому. К сожалению, её нельзя ввести человеку заранее, как прививку от краснухи или полиомиелита. Она готовится индивидуально после того, как расшифрован геном опухоли пациента. Задача препарата - помочь иммунным клеткам организма распознать и уничтожить раковые клетки.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="https://www.kommersant.ru/doc/3336646">https://www.kommersant.ru/doc/3336646</a></p>

<b>Интернет-ресурсы</b>	
 <p><b>ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ</b> медицина для всех</p>	<p>Статья «<b>Солнцезащитный крем и риск развития меланомы</b>» на сайте «Доказательная медицина для всех» <a href="https://medspecial.ru/news/1/19905/">https://medspecial.ru/news/1/19905/</a></p> <p>Меланома является серьёзной проблемой, и в последние три десятилетия её частота неуклонно растёт. Для снижения частоты рака кожи во многих странах развёрнуты активные компании, направленные на снижение воздействия ультрафиолета на кожу. Людям активно рекомендуется избегать прямых солнечных лучей, а также наносить солнцезащитные кремы на открытые участки кожи.</p>
 <p><b>Яндекс</b> Здоровье</p>	<p>Статья «<b>Солнцезащитный крем и риск развития меланомы</b>» и другие статьи на данную тему на сайте Яндекс.Здоровье <a href="https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=6255">https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=6255</a></p> <p>Воздействие ультрафиолетового излучения на кожу (прямых солнечных лучей и солярия) является основным фактором риска развития меланомы, а применение солнцезащитных кремов - первым пунктом в списке мер профилактики этой агрессивной формы рака. Однако новое исследование, опубликованное в журнале Nature, считает, что применение солнцезащитного крема без дополнительных мер защиты от ультрафиолета недостаточно для профилактики меланомы.</p>
 <p><b>БЕЙНУСОВ</b> Дмитрий Сергеевич</p> <p><small>дерматолог, онкодерматолог, интернет-доктор</small></p>	<p>Статья «<b>Как солнцезащитная косметика влияет на риск развития меланомы: исследование</b>» на сайте доктора Д.С. Бейнусова <a href="https://beinusov.ru/info/kak-solntsezashchitnaya-kosmetika-vliyaet-na-risk-razvitiya-melanomy-issledovanie/">https://beinusov.ru/info/kak-solntsezashchitnaya-kosmetika-vliyaet-na-risk-razvitiya-melanomy-issledovanie/</a></p> <p>Норвежские, шведские и британские учёные изучили влияние солнцезащитной косметики (санскринов) на риск развития меланомы. Исследование проводили, используя два типа санскринов: с низким и высоким уровнем защиты. В ходе исследования было установлено, что люди, часто загорающие на пляже и пользующиеся солярием, регулярно использовали санскрины. Санскрины с высоким уровнем защиты - SPF 15 и выше - значительно уменьшали вероятность развития меланомы, тогда как косметика с уровнем защиты SPF 15 и ниже такого эффекта не давала. В целом применение солнцезащитных средств с уровнем защиты SPF 15 и выше уменьшало вероятность развития меланомы у женщин в возрасте от 40 до 75 лет на 18 %.</p>
 <p><b>ДОКТОР ПИТЕР</b> курс здоровой жизни</p>	<p>Статья «<b>Красота против солнца: как лето влияет на нашу кожу и нужно ли что-то с этим делать</b>» на сайте «Доктор Питер» <a href="https://doctorpiter.ru/obraz-zhizni/krasota-protiv-solnca-kak-letu-vliyaet-na-nashu-kozhu-i-nuzhno-li-chto-to-s-etim-delat-id743573/">https://doctorpiter.ru/obraz-zhizni/krasota-protiv-solnca-kak-letu-vliyaet-na-nashu-kozhu-i-nuzhno-li-chto-to-s-etim-delat-id743573/</a></p> <p>Летнее время - серьёзное испытание для кожи: жара, пот и пыль, аллергия, а главное - сильное ультрафиолетовое излучение. Чтобы справиться с этим, помимо защиты от солнца требуется и уход - как самостоятельный, так и профессиональный.</p>
<p>НЕ НАПРАСНО*</p> <p><b>ONCOWIKI</b></p>	<p>Статья «<b>У кого выше риск заболеть меланомой?</b>» на сайте проекта «OncoWiki» <a href="https://wiki.nenaprasno.ru/nosologies/melanoma-i-rak-kozhi/prichiny-i-riski-melanomy/287">https://wiki.nenaprasno.ru/nosologies/melanoma-i-rak-kozhi/prichiny-i-riski-melanomy/287</a></p> <p>Ультрафиолетовое излучение представляет собой наиболее изученный фактор риска развития меланомы. Причём имеет значение не только сам факт избыточного пребывания на солнце, но и возраст получения солнечных ожогов. Также имеет значение частота и время пребывания на солнце и преимущественный спектр ультрафиолетовых лучей.</p>
<p><b>ПРОБОЛЕЗНИ</b></p> <p>1 002 статьи о болезнях</p>	<p>Статья Е. Беляниной «<b>Меланома - симптомы и лечение</b>» на сайте «ПроБолезни» <a href="https://probolezny.ru/melanoma/">https://probolezny.ru/melanoma/</a></p> <p>Что такое меланома? Причины возникновения, диагностику и методы лечения разберём в статье доктора Беляниной Елены Олеговны, онколога со стажем 26 лет.</p>

 <p>Вечная молодость научно-популярный портал</p>	<p>Статья Н. Маркиной «Солнцезащитные кремы и рак кожи: подробности» на Портале «Вечная молодость» <a href="https://vechnayamolodost.ru/articles/vashe-zdorove/solkrirakopo28/">https://vechnayamolodost.ru/articles/vashe-zdorove/solkrirakopo28/</a> «Газета.Ru» разбиралась в том, как и от чего нас охраняет солнцезащитная косметика, а также в том, почему мы всё больше пользуемся средствами от солнца, а заболеваемость меланомой растёт.</p>
 <p>Здоровье</p>	<p>Статья «<b>Вычислить меланому: осторожно, родинка!</b>» на сайте журнала «Здоровье» <a href="https://zdr.ru/vychislit-melanomu-ostorozhno-rodinka/">https://zdr.ru/vychislit-melanomu-ostorozhno-rodinka/</a></p> <p>Меланома кожи – чрезвычайно агрессивная опухоль, развивающаяся из меланоцитов (специализированные клетки кожи, вырабатывающие пигмент меланин). За последние десятилетия случаи этого опасного заболевания участились. Врачи советуют постоянно следить за своими родинками (по-научному – невусами), и если вид какой-либо из них настораживает, срочно обращаться к онкологу. Особенно актуально проверять их в преддверии курортного сезона и после него, так как прежде всего ультрафиолет провоцирует перерождение клеток кожи. Как из множества родинок, большая часть которых абсолютно безвредна, выделить ту, которая может испортить жизнь?</p>
 <p>Cu   Колонки</p>	<p>Статья врача-онколога С. Меньшиковой «<b>SPF защитит меня от рака кожи?</b>» на сайте «Купрум» <a href="https://cuprum.media/columns/skin-cancer">https://cuprum.media/columns/skin-cancer</a></p> <p>Рак, за редким исключением, - болезнь возраста. И меланома - то самое несчастливое и редкое исключение. Откуда берётся меланома и как уберечься от неё? Защищает ли крем с SPF?</p>
 <p>УНИВЕРСИТЕТСКАЯ КЛИНИКА ЗНАНИЯ   ОПЫТ   РЕЗУЛЬТАТ</p>	<p>Статья А. Попандопуло «<b>Использование кремов с УФ-фильтром - основа профилактики меланомы</b>» на сайте «Университетская клиника» <a href="https://unclinic.ru/ispolzovanie-kremov-s-uf-filtrom-osnova-profilaktiki-melanomy/">https://unclinic.ru/ispolzovanie-kremov-s-uf-filtrom-osnova-profilaktiki-melanomy/</a></p> <p>Последние исследования, проведённые в Польше, показали, что пребывание на ярком солнце быстро вызывает изменения в ДНК, увеличивая риск развития рака. Также учёные выяснили, что правильно используемые препараты с УФ-фильтрами не блокируют синтез витамина D в коже.</p>
 <p>ВиТерра+ 100 лет</p>	<p>Статья «<b>Ранняя диагностика меланомы позволяет спасти жизнь</b>» на сайте Многопрофильного медицинского центра ВиТерра <a href="https://viterramed.ru/departments/dermatologija/rannaya-diagnostika-melanomy-pozvolyaet-spasti-zhizn">https://viterramed.ru/departments/dermatologija/rannaya-diagnostika-melanomy-pozvolyaet-spasti-zhizn</a></p> <p>В настоящее время меланома - один из наиболее распространённых видов рака у молодых людей в возрасте от 15 до 34 лет. Тем не менее, наиболее высокая заболеваемость этим раком встречается среди людей старше 80 лет.</p>
 <p>Клиника Диана</p>	<p>Статья «<b>Меланома: самый коварный рак, поражающий молодых</b>» на сайте медицинского центра «Клиника «Диана» <a href="https://medcentr-diana-spb.ru/dermatologiya/melanoma-samyj-kovarnyj-rak-porazhajushhij-molodyh/">https://medcentr-diana-spb.ru/dermatologiya/melanoma-samyj-kovarnyj-rak-porazhajushhij-molodyh/</a></p> <p>Меланома - одна из нескольких десятков злокачественных новообразований кожи, и в то же время одна из самых агрессивных. Данные Национального реестра раковых заболеваний показывают, что меланома всё чаще встречается у молодых людей в возрасте 24-40 лет, особенно среди женщин. Каждый год в России узнают, что у них меланома, несколько тысяч пациентов. Если вы заметили пигментные изменения на коже - появление или изменение цвета и формы родинок, обязательно проверьтесь у дерматолога.</p>