

Mylēk odu,
kurioje gyveni!



6 nepaprastai svarbūs ir efektyvūs patarimai,
kaip apsisaugoti nuo odos vėžio!

**Pagalvok
apie šiuos
skaičius ir veik!**

- 7 000 000: ► tiek žmonių pasaulyje kasmet miršta nuo skirtingų lokalizacijų vėžio.
- 60 000: ► tiek žmonių per metus „nužudo“ saulė.
- 1 iš 5: ► planetos gyventojų suserga odos vėžiu.
- 938 ir 2 272: ► tiek Lietuvos padaugėjo naujų odos vėžio susirgimo atvejų 1992–2009 m.
- 50–90 proc.: ► odos vėžio atvejų sukelia ultravioletinė saulės spinduliuotė.
- 40 proc.: ► odos vėžio susirgimo atvejų galima išvengti, saugantis nuo vėžį sukeliančių rizikos veiksnių.

Tai padeda sumažinti tikimybę susirgti piktybiniais odos navikais!



1. Venk tiesioginių saulės spindulių:

- nebūk saulėje nuo 10 iki 14 val.;
- nebūk saulėje ilgą laiką bet kuriuo dienos metu;
- tiesioginiai saulės spinduliai niekada neturi pasiekti labai jautrios veido, kaklo, krūtinės odos.

2. Naudok apsaugines priemones nuo saulės:

- prieš išeidamas į lauką visuomet tepkis apsaugine priemone su SPF 15 ar didesniu apsaugos faktoriumi;
- atminti, kad jautrią odą turintys asmenys ir vaikai turi naudoti apsaugines priemones nuo saulės su ne mažesniu kaip SPF 30 apsaugos faktoriumi;
- pakartotinai tepkis apsaugos nuo saulės priemonėmis kas 2 valandas arba kai suprakaituoji, išsimaudai, nusišluostai rankšluosčiu.

3. Rinkis tinkamą aprangą:

- nešiok švarų galvos apdangalą iš gerai orą praleidžiančio audeklo;
- vilkėk švarius laisvus drabužius iš natūralaus pluošto audinių, baltos ar kitos šviesios spalvos;
- avėk lengvą, natūralaus pluošto avalynę.



4. Nešiok akinius nuo saulės:

- išsirink kokybiškus akinius nuo saulės su specialiu apsauginiu ultravioletinių spindulių filtru, apsaugančiu nuo 99 iki 100 proc. UVA ir UVB spindulių;
- atminti, kad kontaktiniai lęšiai ir paprasti akiniai neapsaugo akių nuo ultravioletinių spindulių poveikio.

5. Gerk daug skysčių:

- saulėtą dieną gerk daug skysčių (geriausia – vandens), nes prakaituojant organizmas praranda daug skysčių;
- venk putojančių ir kofeino turinčių gėrimų, juos vartojant audiniai netenka daug vandens;
- nevartok alkoholio.

6. Būk atidus ir rūpestingas:

- nepamiršk, kad debesuotą dieną ultravioletinių spindulių poveikis yra beveik toks pat, kaip ir saulėtą: iki 80 proc. ultravioletinių saulės spindulių vis tiek prasiskverbia į odą;
- nepiktinaudžiauk saule, norėdamas išsigydyti slogą, kosulį, spuogus. Nors pastaruosius spinduliai veikia teigiamai, bet oda aplink juos patiria intensyvių žalingą saulės poveikį;
- atminti, kad visos apsaugos nuo UV spindulių priemonės svarbios ir naudotinos visus metus, o ne tik vasarą būnant paplūdimyje!

**Geriausia, ką tu gali padaryti, kad išvengtum odos vėžio, –
tai imtis VISŲ įmanomų apsaugos priemonių!**



Antakalnio g. 17, LT-10312 Vilnius
Tel. (8 5) 271 1244
El. paštas: info@vvsb.lt
www.vvsb.lt