

햇빛

과도한 햇빛 방지

- ▶ 선글라스는 백내장에 걸리는 것을 방지한다
- ▶ 모자는 일사병을 예방한다
- ▶ 사지를 감싸는 옷은 햇빛으로 인한 화상을 방지한다
- ▶ 오전 10시에서 오후 2시 사이에 햇빛 노출을 삼가면 피부암의 위험을 줄일 수 있다



조언

- ▶ 매일 10-15분 정도가 적당하다
- ▶ 햇빛이 방안에 들도록 하자
- ▶ 야외 활동
- ▶ 햇빛으로 인한 화상을 주의하자

흑색종(멜라노마) 진단법



멜라노마

피부암은 가장 흔한 암의 한 종류이다. 그러나 다행스럽게도 쉽게 찾아낼 수 있고, 초기에 발견되었을 경우 대부분의 경우 성공적으로 치료된다. 멜라노마를 일으키는 가장 큰 위험인자는 햇빛의 과도한 노출이다. 심지어는 유년기의 심한 햇빛으로 인한 화상이 평생동안 암에 대한 위험을 두 배나 증가시킬 수 있다.



일반 점

멜라노마를 일반 점과 구별할 수 있는 방법



A. 비대칭적-서로 대칭하지 않는다.



B. 경계가 불규칙적이다. - 가장자리가 거칠고 퍼져보인다



C. 색깔 - 일정하지 않다.



D. 지름이 6mm 이상인 경우 - 갑자기 커졌을 경우 관심을 가져야 한다.

