

Melanoma është një formë e kancerit që zhvillohet në qelizat pigmentuese të lëkurës (melanocitet).



▶ **Përdorni hije me mençuri**

Kërkoni hije kur rrezet UV janë më intensive.

▶ **Vishni veshje mbrojtëse**

Një kapelë me një strehë të gjerë ofron mbrojtje të mirë dielli për sytë, veshët, fytyrën, shpinën ose qafën tuaj. Syze dielli që sigurojnë 99 deri 100 % mbrojtje UV-A dhe UV-B do të zvogëlojnë dukshëm dëmtimin e syve nga ekspozimi i diellit

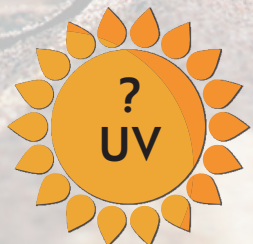
Aplikoni një krem mbrojtës me spektër të gjerë të SPF 30+ dhe ri-aplikoni çdo dy orë, ose pas punës, notit, duke luajtur apo ushtruar jashtë.

▶ **Kufizo kohën në diellin e mesditës**

Për aq sa është e mundur, limitoni ekspozimin ndaj diellit gjatë orëve 10 deri në 16.

▶ **Shikoni për indeksin UV**

Ky burim i rëndësishëm ju ndihmon të planifikoni aktivitetet tuaja në natyrë në mënyra që parandalojnë ekspozimin ndaj rrezet e diellit.





Fakulteti i Shëndetit: QSSHP,
Universiteti i Vlorës "Ismail Qemali", Vlorë Albania

Melanoma

Mbro veten nga dielli



Kjo fletëpalosje ka si synim informimin dhe edukimin për melanomën. Nuk synon zëvendësimin e këshillimit mjekësor apo me specialistë të fushës. Nëse keni probleme konsultohuni me mjekun specialist.