

## Как загорать, не обжигаясь? | Bronzer sans se brûler

Auteur: Надежда Сикорская, [Женева](#) , 16.07.2013.



Он явно не мазался кремом!

Каждый год в преддверии лета женевская клиника Clinique Générale Beaulieu поддерживает Национальный день профилактики рака кожи, давая пациентам возможность обследоваться бесплатно. Грустный рекорд Романдской Швейцарии и советы врачей.

Chaque année la Clinique Générale Beaulieu soutien la Journée nationale de prévention de cancer de la peau en donnant l'opportunité à des patients de se faire examiner, gratuitement. Triste record en Suisse romande et les conseils d'un allergologue.

### Bronzer sans se brûler

В 2012 году возможностью проверить состояние своей кожи воспользовались 5245 человек, в основном дамы, хотя злокачественная меланома чаще встречается у мужчин в возрасте от 30 до 49 лет. Поэтому врачи думают сейчас над тем, как убедить представителей сильного пола в важности своевременных проверок. Только

за один день удалось выявить 34 меланомы и 200 случаев немеланомного рака кожи.

На дворе лето, многие читатели собираются в отпуск, а кто-то и уже отдыхает, продолжая, мы надеемся, следить за нашими публикациями. Воспользовавшись добрыми отношениями с ведущей Женевской клиникой, мы задали несколько вопросов аллергологу Жану-Пьеру Грийе на предмет того, как насладиться солнцем, по которому мы так истосковались, но без ущерба здоровью.

***Есть ли какие-то общие правила, которыми следует руководствоваться, и относятся ли они ко всем возрастным группам?***

Д-р Жан-Пьер Грийе: Советы все те же: любой ценой избегать ожогов, которые наносят сильнейший вред коже, хоть последствия и проявляются порой лишь несколько лет спустя. Поэтому особенно важно предотвращать ожоги у детей, но касается это людей всех возрастов, так как ультрафиолетовые лучи преждевременно старят кожу и повышают риск заболевания раком. Лучше не загорать между 11 и 15 часами, тем более, что пляж намного приятнее во второй половине дня, ближе к вечеру! Сильные защитные кремы (уровень защиты 50) эффективны в зонах, которые невозможно прикрыть одеждой, но важно не забывать наносить крем каждые два часа. Обычная майка (а еще лучше специальная, анти-УФ) также является надежной защитой.

С 30 случаями злокачественных меланом на 100 000 жителей мужского пола, Романдская Швейцария оказалась лидером по числу заболеваний раком кожи не только в стране, где средний показатель – 28, но и в мире: в Европе эта цифра равна 23, в мире в целом – 17.

***Удовлетворены ли Вы эффективностью профилактических кампаний, которые проводятся как на национальном, так и на европейском уровне государственными и частными учреждениями?***

Своевременное и правильное информирование населения остается большой проблемой. Важно не создавать панику по поводу каждого незначительного раздражения кожи! К счастью, в большинстве своем кожные повреждения не злокачественны. На мой взгляд, кампания 2013 года была не самой удачной – мы не смогли воспользоваться эффектом обнародования Федеральной службой здравоохранения рекордных статистических данных, как годом ранее. Рабочая группа Швейцарского дерматологического общества занимается сейчас улучшением распространяемой информации, которой должны располагать не только дерматологи, но и терапевты. В пределах Швейцарии различные организации работают хорошо, а вот в международном плане координацию деятельности можно улучшить.

***Активно участвуя в Дне профилактики рака кожи Clinique Générale Beaulieu, по сути, совершает гражданский акт. Эта акция – новая форма партнерства «на благо общества»?***

Нет сомнения в том, что жест клиники высоко оценен и пациентами, и врачами. Мы рады, что в этом году ее примеру последовало еще одно Женевское медицинское учреждение – Clinique de la Colline.

## **Как выглядит Женева на фоне общенациональной статистики в области заболеваний раком кожи?**

Увы, с 30 случаями злокачественных меланом на 100 000 жителей мужского пола, Романдская Швейцария оказалась лидером не только в стране, где средний показатель – 28, но и в мире: в Европе эта цифра равна 23, в мире в целом - 17. Вот такой печальный рекорд. Среди женщин показатели чуть ниже, но пропорции те же. Число случаев немеланомных раков кожи еще выше.

[Женева](#)

---

**Source URL:** <https://nashagazeta.ch/news/sante/kak-zagorat-ne-obzhigayas>