

В ГРУППЫ РИСКА ПО РАЗВИТИЮ МЕЛАНОМЫ ВХОДЯТ

1. Граждане, имеющие кровных родственников, болевших раком кожи, в том числе меланомой.
 2. Имеющие большое число родинок (минимальное число родинок у человека — 20). Тем, кого природа наградила множеством родинок, нужно избегать солярия.
 3. Злоупотребляющие загаром, пребыванием в солярии.
 4. Имевшие неоднократные солнечные ожоги кожи — с сильным покраснением и образованием волдырей (более двух раз).
 5. Граждане со светлой кожей, светлыми волосами, светлыми глазами (им противопоказан солярий).
 6. Работающие на открытом воздухе, в том числе на грядках, без закрывающей тело одежды и головного убора.
 7. Выезжающие на отдых на юг.
 8. Очень восприимчивой к солнцу кожа становится во время беременности, климакса, при приеме гормональных препаратов (в том числе контрацептивов).
- Гражданам, входящим в группы риска, рекомендован профилактический ежегодный осмотр у врача-онколога или дерматолога.

ПРИЗНАКИ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ В СОСТОЯНИИ РОДИНОК

1. Родинка изменяет цвет, форму, начинает отличаться от других пигментных пятен.
2. **Пятно по форме или окраске неправильное.** Наиболее опасны родинки неправильной формы, неравномерной окраски, больших размеров (более 5 мм).
3. После многолетней остановки пигментное пятно начинает расти.
4. Пятно начинает кровоточить.
5. Вы начинаете ощущать пятно (например, оно чешется, жжет).
6. Родинка постоянно травмируется.

ВНИМАНИЕ! Перечисленные признаки вовсе не говорят, что онкозаболевание — рядом. Подавляющее большинство изменений совершенно нейтральны. Но если у вас есть подобные признаки, консультация врача (дерматолога, онколога) обязательна! В онкологических диспансерах, к слову, прием бесплатный (по направлению поликлиник).

ПОМОЖЕМ АРСЕНИЮ, КОТОРЫЙ ТАК МУЖЕСТВЕННО БОРЕТСЯ СО СТРАШНОЙ БОЛЕЗНЬЮ!

Восьмилетний Арсений Аристов живет в Санкт-Петербурге. Он второй ребенок в семье, его старшему брату Андрею 14 лет, а младшей сестренке Маше нет и полугода. До осени 2013 года Арсений рос жизнерадостным и любознательным мальчишкой: катался на велосипеде, ходил в детский сад и на занятия по подготовке к школе, иногда дрался со старшим братом, с удовольствием жарил куриные крылышки на углях, читал книжки про своего любимого героя — Эмиля из Ленненберги, собирал лего и мечтал о собаке...



А с осени 2013 года вдруг начал часто болеть ОРВИ: районная поликлиника, врачи, анализы... Обычная программа. Ведь все дети болеют, куда от этого денешься? Вечером 23 января все было как обычно: душ, любимый Эмиль и поцелуй на ночь. А ночью мама с папой проснулись от детского крика... Прибежали в комнату к сыну. Арсений кричал от страшной боли в груди. А потом вдруг притих и со словами «Мамочка, я умираю...» начал терять сознание у родителей на руках. Как позже сказали врачи, опухоль средостения пережала кровеносные сосуды и дыхательные пути: дикая боль и нечем дышать. А потом начался кошмар: «скорая помощь», реанимация, кома, непонятные медицинские термины и почти никакой надежды — целых десять дней. Когда прозвучал диагноз «неходжкинская Т-клеточная лимфобластная лимфома III степени с поражением переднего средостения», началась химиотерапия, которая дала быстрый эффект — уменьшение опухоли. Арсения вывели из комы и перевели на лечение в детское отделение НИИ онкологии им. Н. Н. Петрова.

В мае 2014 года обследование показало, что болезнь отступила. Ребенок мужественно перенес и тяжелое лечение, и осложнения. Иногда тихонько плакал, но на вопрос «как дела?» всегда отвечал: «Хорошо». В больнице мальчик провел почти год, и вот наконец его отпустили домой, на поддерживающую терапию. Радости не было предела. Чтобы эмоционально поддержать сына, родители исполнили его давнюю мечту — подарили щенка хаски. Арсений со своей Альмой был неразлучен, жизнь потихоньку входила в привычную колею.

Новогодняя кутерьма, рождение сестренки... А в феврале 2015-го болезнь вернулась. Только на этот раз Арсений попал в Детскую городскую больницу №1, и диагноз был еще страшнее — «острый лимфобластный Т-клеточный лейкоз/лимфома, сверхранный изолированный костномозговой рецидив». Стандартная химиотерапия результата не дала, пришлось проводить высокодозную, приобретать для нее дорогие препараты. И вот радость — ребенка вывели в ремиссию. А 10 июня в клинике НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой Арсению провели трансплантацию костного мозга от папы.

На восстановительный период, пока иммунитет очень сильно снижен, Арсению необходим противогрибковый препарат «Ноксафил». На месяц требуется четыре флакона препарата, общая стоимость месячной терапии — 143 172 рубля (35 793 рубля за флакон). Таких денег в многодетной семье просто нет.

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.
2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».
3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».
4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!



Оставьте спортивные занятия на утро и вторую половину дня.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАТЬ

1. Загораем дозированно, начиная с 10 — 15 минут в день. Загораем до 11 утра и после трех часов дня. С 11 до 15 часов вообще лучше не находиться на пляже (даже в тени).
2. Не забываем пользоваться солнцезащитными средствами. Для начала выбираем средства с большой степенью защиты (например, с индексом 50). Постепенно степень защиты можно уменьшать (но для людей со светлой кожей, а также для детей индекс защиты крема должен оставаться высоким). Солнцезащитные средства показаны и для пребывания на петербургском солнце.
3. Совет прекрасным дамам: нельзя загорать без верхней части купальника. Мы не о морали и нравственности, а о здоровье. Кожа молочных желез, особенно в области сосков, очень чувствительна к солнцу.
4. Помните, что излишнее пребывание на солнце может стимулировать и рост доброкачественных новообразований кожи (папиллом, кератом и прочего).
5. На солнцепеке нельзя играть на пляже в волейбол и другие игры. В спортивном азарте вы и не заметите, как обгорите. Оставьте спортивные занятия на утро и вторую половину дня.
6. Вода преломляет солнечные лучи. Обгореть можно и во время купания.
7. Правило, касающееся солярия: если после посещения вы ощущаете дискомфорт, кожа краснеет, шелушится — значит, вы индивидуальную дозу облучения уже превысили.

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 15 по 21 июля

♈ ОВЕН. Интенсивное лечение вашего основного заболевания приведет к значительному улучшению, но может сопровождаться неожиданными эффектами или осложнениями. Вероятно проявление побочных эффектов от действия препаратов. Не покупайте лекарства в сомнительных местах, не берите препараты с истекшим сроком годности.

♉ ТЕЛЕЦ. Неустойчивый эмоциональный статус может привести к расстройству сна и упадку настроения. В эти дни возрастает вероятность обострения хронических недугов, особенно — связанных с недостаточностью кровообращения. Может напомнить о себе геморрой.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Период характеризуется снижением жизненных сил. Немного упадет иммунная защита. Даже практически здоровые люди в такие дни могут жаловаться на усталость и депрессию, хотя объективных причин к этим состояниям не будет.

♋ РАК. Неплохие дни. Ухудшение могут ощутить лишь больные хроническими недугами легких и верхних дыхательных путей. Звезды настоятельно рекомендуют в эти дни обратить внимание на качество продуктов. Посмотрите, что вы едите. Как говорится, лучше меньше, да лучше.

♌ ЛЕВ. Большого влияния на состояние здоровья период не оказывает. Благоприятен для любых мероприятий, направленных на оздоровление (за исключением голода и жестких диет). Особенную пользу принесут водные прогулки и водные процедуры.

♍ ДЕВА. Повышается трудоспособность, однако энергичность и бодрость удивительным образом будут сочетаться с нервозностью, чувством одиночества и ослаблением физических и душевных сил. Звезды рекомендуют вам хотя бы в выходные бывать на природе.

♎ ВЕСЫ. Возможно небольшое усиление симптомов редких, труднодиагностируемых заболеваний. Вероятна активация неврологических и психических заболеваний. Так что сейчас этим больным нужно особенно четко соблюдать предписания лечащего врача.

♏ СКОРПИОН. Психологически сложный период. Характеризуется повышенной возбудимостью, необъяснимой сменой чувств. Поэтому в организме могут происходить психосоматические изменения и обострение недугов, связанных с психосоматикой (в том числе болезней желудочно-кишечного тракта).

♐ СТРЕЛЕЦ. Вероятно обострение заболеваний печени и желчного пузыря. Повышается риск случайных пищевых отравлений и отравлений некачественным алкоголем. Будьте внимательны!

♑ КОЗЕРОГ. Хороший период для различных мероприятий по оздоровлению, диеты, направленной на очищение организма. Период благоприятствует избавлению от вредных привычек, в том числе компьютерной зависимости. Да и зачем вам летом компьютер, когда можно пойти в лес за ягодами и грибами?

♒ ВОДОЛЕЙ. Особого значения для состояния здоровья период не представляет. Но излишняя активность может стать причиной незначительных бытовых травм (порезы, ушибы, растяжения). Хорошее время для освоения гимнастического комплекса и начала разумной диеты.

♓ РЫБЫ. Возрастает трудоспособность, энергичность. Но вот братья за сто дел сразу звезды вам не советуют. Ваш организм нуждается в передышке. Минус периода — повышение вероятности электротравм.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ