



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII**  
**DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BIHOR**

**Oradea, Str. Libertății nr. 34**

**Telefon: 0259-434565, Fax: 0259-418654**

**e-mail: [secretariat@dspbior.gov.ro](mailto:secretariat@dspbior.gov.ro)**

**web: <http://www.dspbior.gov.ro>**

***Comunicat de presă***

Temperaturile ridicate, caracteristice în timpul verii, pot influența negativ starea de sănătate a populației, iar expunerea exagerată și irațională la soare poate genera atât disconfort, cât și riscuri pentru sănătate.

Radiațiile solare conțin radiații ultraviolete (UV) invizibile. Radiația UV în cantități mici este benefică pentru sănătate și joacă un rol important în producerea de vitamină D. Un aport și nivel adecvat de vitamină D sunt esențiale pentru starea de sănătate, deoarece această vitamină este necesară pentru sănătatea oaselor, articulațiilor, funcției musculare și neurologice.

Totuși expunerea excesivă la radiația UV este asociată cu diferite tipuri de cancer de piele, arsuri ale pielii, îmbătrânire accelerată a pielii, cataractă și alte boli ale ochilor (fotokeratite și fotocojunctivite). Există de asemenea dovezi că radiația UV afectează funcția sistemului imunitar.

Radiațiile UV cauzează leziuni la nivelul pielii, care, pe termen lung, pot cauza cancer de piele. La nivel mondial, cancerul de piele este cel mai frecvent tip de cancer în rândul populațiilor cu pielea predominant de culoare deschisă, iar incidența sa a crescut dramatic în ultimele decenii. Se presupune că această creștere se datorează, în principal, tendințelor modei care promovează îmbrăcămintea care expune mai mult pielea, modificării stilului de viață prin predominanța activităților în aer liber, dorinței de expunere la soare și de bronzare, precum și utilizării surselor artificiale de radiații UV precum aparatele de bronzat.

Conform datelor Organizației Mondiale a Sănătății, la fiecare 4 minute o persoană moare de cancer de piele; legătura dintre expunerea la soare și cancerul de piele a fost descoperită abia în 1956; în România peste 1000 de persoane sunt diagnosticate anual cu melanom malign, iar aproape o treime decedează din cauza acestei afecțiuni.

Scopul Campaniei derulate de Ministerul Sănătății, prin Institutul Național de Sănătate Publică este reducerea incidenței cancerelor de piele, în mod special a melanomului malign, a afecțiunilor oculare și a altor patologii secundare expunerii excesive la radiațiile ultraviolete.

Obiectivul principal al Campaniei este creșterea gradului de informare a populației cu privire la riscul apariției afecțiunilor maligne la nivelul tegumentelor sau a altor afecțiuni datorate expunerii excesive la soare.

În vederea informării corecte a populației cu privire la prevenirea și combaterea efectelor expunerii necontrolate și inadecvate la soare asupra stării de sănătate, vă adresăm rugămintea de a disemina recomandările și mesaje specifice incluse și anexate prezentului comunicat.



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII**  
**DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BIHOR**

*Oradea, Str. Libertății nr. 34*

*Telefon: 0259-434565, Fax: 0259-418654*

*e-mail: [secretariat@dspbihor.gov.ro](mailto:secretariat@dspbihor.gov.ro)*

*web: <http://www.dspbihor.gov.ro>*

**Recomandări:**

- Stați la soare în siguranță!
- Evitați expunerea prelungită la soare!
- Respectați orarul corect de expunere la soare! Alegeți umbra când radiațiile sunt mai puternice!
- Nu uitați - pălăria și ochelarii de soare, hidratarea corespunzătoare, utilizarea cremelor de protecție solară!
- Acordați atenție deosebită protejării copiilor – pielea lor este mult mai sensibilă decât cea a adulților! Protecția ochilor copiilor este, de asemenea, deosebit de importantă! Țineți copiii în siguranță la soare!
- Controlați regulat, mai ales după sezon cald, pielea dumneavoastră și a copiilor dumneavoastră pentru a observa orice schimbare! Dacă identificați orice semn de alarmă prezentați-vă la medic.

Vă mulțumim pentru colaborare!

**Director executiv**  
**Dr. Daniela Rahotă**

# PROTECȚIA SOLARĂ – UN PAS IMPORTANT SPRE SĂNĂTATE!

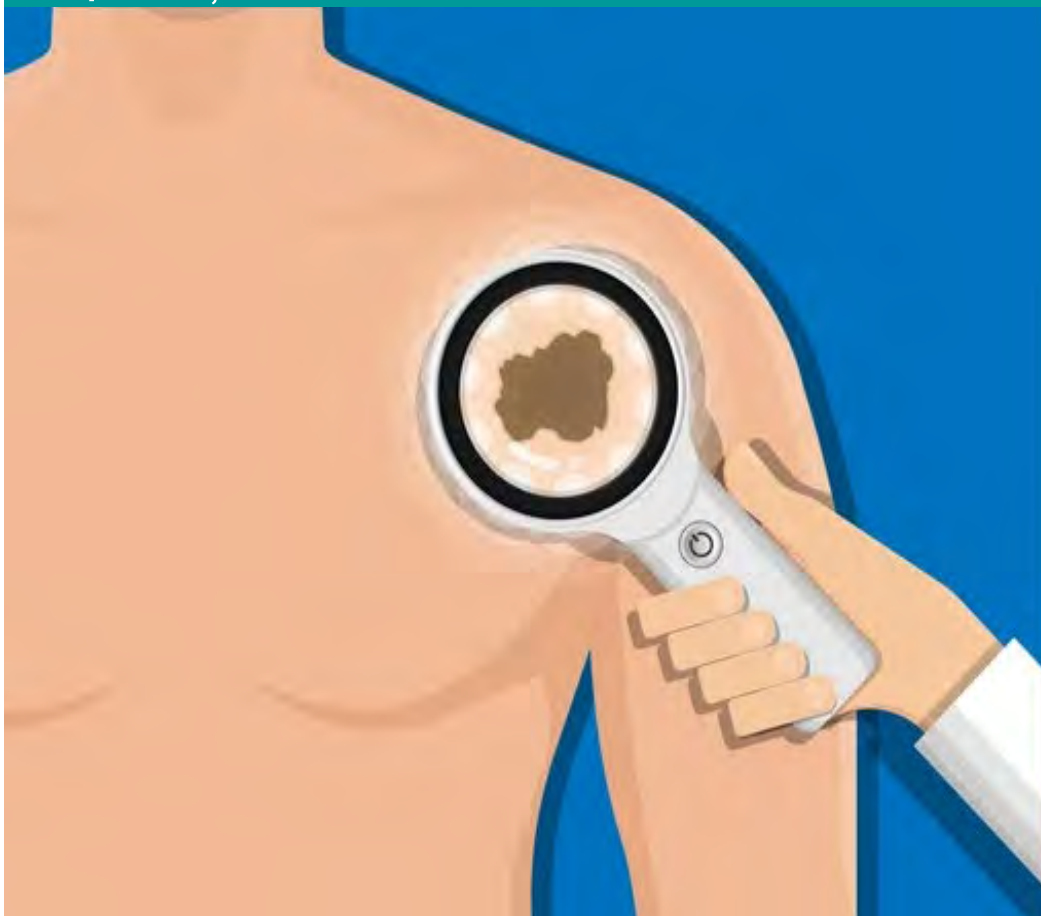
## CONTROLAȚI REGULAT PIELEA DUMNEAVOASTRĂ ȘI A COPIILOR DUMNEAVOASTRĂ!

August 2022

Material adresat populației generale și părinților

**Nu ignorați o aluniță care crește, sângerează, prezintă cruste, este pruriginoasă (mănâncă) sau doare!**

„**ABCDE**” vă ajută să analizați modificările alunițelor pe care le aveți sau nou apărute. Spuneți medicului dumneavoastră dacă observați chiar și unul dintre aceste aspecte:



Asimetrie



Bordură neregulată



Culoare inegală



Diametru  $6 > \text{mm}$



Evoluție (o aluniță care arată diferit de restul sau își schimbă mărimea, forma, culoarea)

## Autoexaminarea pentru depistarea cancerului de piele PAS CU PAS



Examinează-ți corpul într-o oglindă mare. Examinează-ți **corpul în față și în spate** în oglindă, apoi privește **părțile laterale** cu brațele ridicate.



Îndoiaie coatele și privește cu atenție **antebrațele, zona subrațelor și palmele**.



Analizează **picioarele**. Verifică partea din **spate, față, și părțile laterale ale picioarelor**. Nu uita de **unghii, tălpi și spațiile dintre degetele de la picioare**.



Examinează partea din spate a **gâtului** și a **scalpului** cu o oglindă de mână. Desparte părul pentru a te uita mai atent la scalp.



În cele din urmă, verifică-ți **spatele și fesele** cu o oglindă de mână.



# PROTECȚIA SOLARĂ – UN PAS IMPORTANT SPRE SĂNĂTATE!

August 2022

Material adresat părinților

## IMPORTANȚA PROTECȚIEI OCHILOR COPILOR DE RADIAȚIA UV

Cremele de protecție solară protejează pielea copiilor dvs. de razele UV dăunătoare, dar nu uitați să le protejați și ochii!



Protecția ochilor copiilor este **deosebit de importantă!**



Copiii prezintă un risc crescut de lezare a ochilor de către radiațiile UV, deoarece cristalinul lor este încă clar și pupila este mai largă decât la adulți. Această expunere la UV poate contribui la stresul retinian cu consecințe ulterioare.

### CARE SUNT RISCURILE?



Razele ultraviolete provoacă oxidarea vitaminei C în cristalin, iar produsele acestei oxidări reacționează chimic cu proteinele din cristalin provocând cataractă.

SIMILAR CU ALBUȘUL DE OU EXPUS LA CĂLDURĂ, **PROTEINELE DIN CRISTALIN DEVIN ALBE LA PEA MULTĂ EXPUNERE LA UV!**



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ

# PROTECȚIA SOLARĂ – UN PAS IMPORTANT SPRE SĂNĂTATE!

August 2022

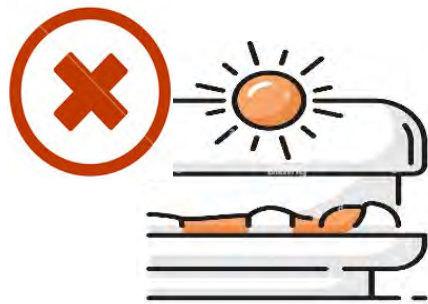
## FII CONȘTIENT DE IMPORTANȚA PROTEJĂRII PIELII!

Cum poți să reduci riscul de cancer de piele

O serie de schimbări în stilul de viață te pot ajuta:



Evită supra-expunerea la soare



Evită utilizarea solarului



Poartă pălărie și haine de protecție pentru a-ți proteja fața, gâtul și umerii



Utilizează creme de protecție solară cu factor înalt, rezistente la apă la fiecare două ore



Poartă ochelari de soare cu protecție UV



Stai la umbră între orele 11,00-15,00 când radiațiile UV sunt mai puternice



Mergi la medic pentru verificarea regulată a pielii

## CONTROLUL REGULAT ÎȚI POATE SALVA VIAȚA!

Material adresat populației generale



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



**CNEPSS**  
CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE  
Str. Dr. Leonte, nr. 1-3, București; email: cnepps@insp.gov.ro



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ



# PROTECȚIA SOLARĂ – UN PAS IMPORTANT SPRE SĂNĂTATE!

August 2022  
Material adresat populației generale

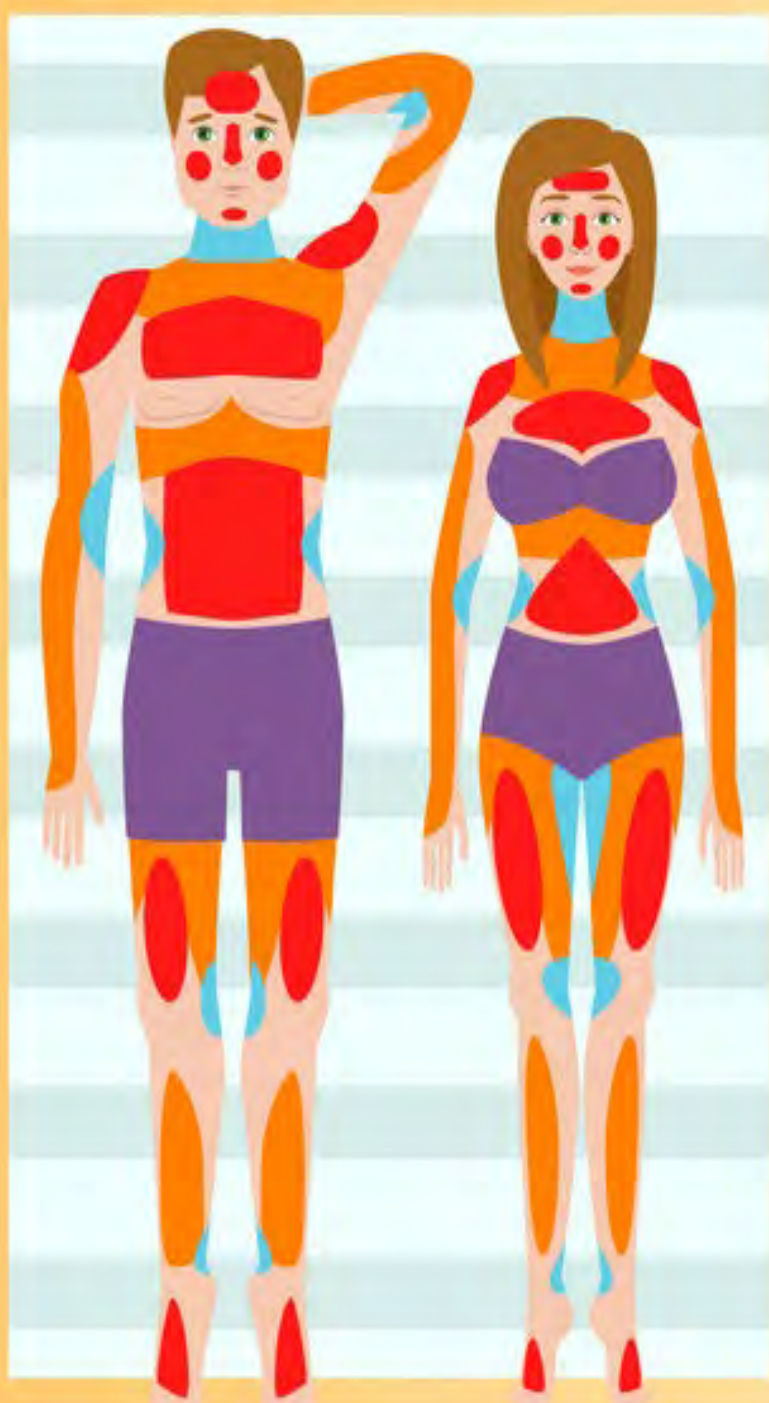
## CE TREBUIE SĂ ȘTIȚI DESPRE PROTECȚIA SOLARĂ

### ZONE PREDISPUSE LA ARSURI

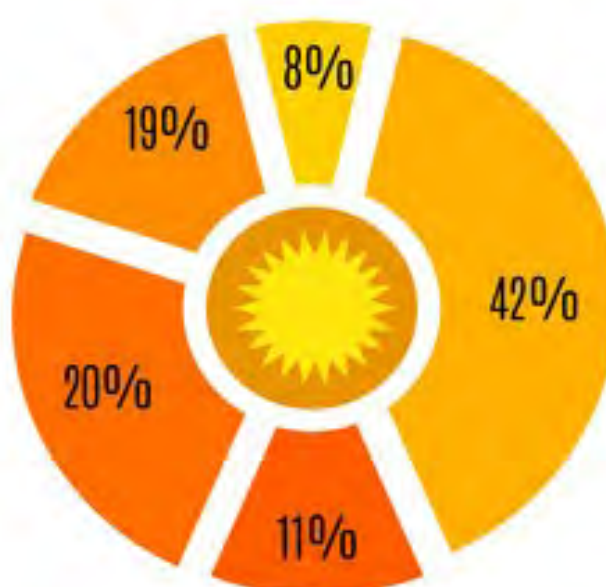
SEVERE

MEDII

UȘOARE



### ALIMENTE CARE FAVORIZEAZĂ BRONZAREA

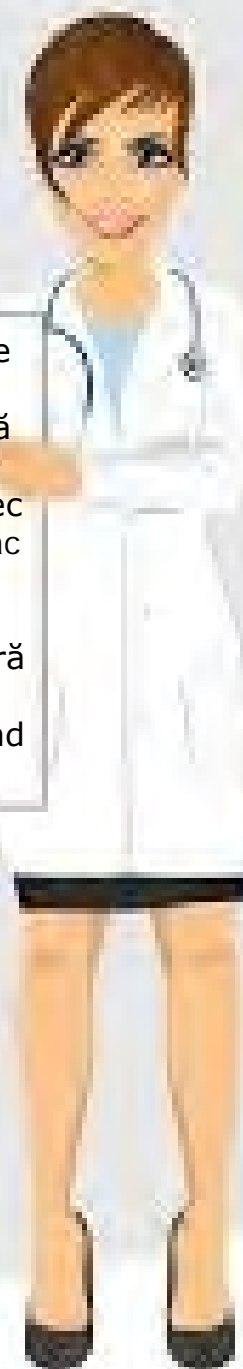


- Cantalup
- Pepene roșu
- Fructe de mare
- Roșii
- Morcovi
- Caise
- Spanac
- Sparanghel

Pepenele galben (cantalup), caisele, tomatele, morcovii și alte legume și fructe bogate în carotenoid favorizează bronzarea și aduc și alte beneficii pentru sănătate.



Unele persoane consideră că protecția solară este necesară doar când petrec timp la plaja, lac sau piscină. În realitate, expunerea solară se produce de fiecare dată când stați în soare!



### Pălăria, ochelarii

În afară de piele, radiația solară lezează și ochii. Aceasta poate conduce la cataractă mai târziu în viață. Purtați ochelari de soare cu protecție UV 100% pentru a vă proteja ochii.



### Apa

Consumați suficientă apă pentru a vă menține pielea hidratată.



### Creme de protecție solară

Factorul de protecție solară (SPF) este utilizat în funcție de gradul de pigmentare al pielii pentru protecția față de razele UVA și UVB.



### Timpul corect

Razele soarelui sunt cele mai puternice între 10 am și 4pm și este important să se limiteze expunerea în acest interval de timp. Chiar dacă zilele sunt noroase și mai răcoase razele UV sunt prezente.



### Umbra

O modalitate simplă, dar eficientă de a determina când trebuie să evitați să stați în soare este regula umbrei: nu stați în soare când umbra este scurtă!



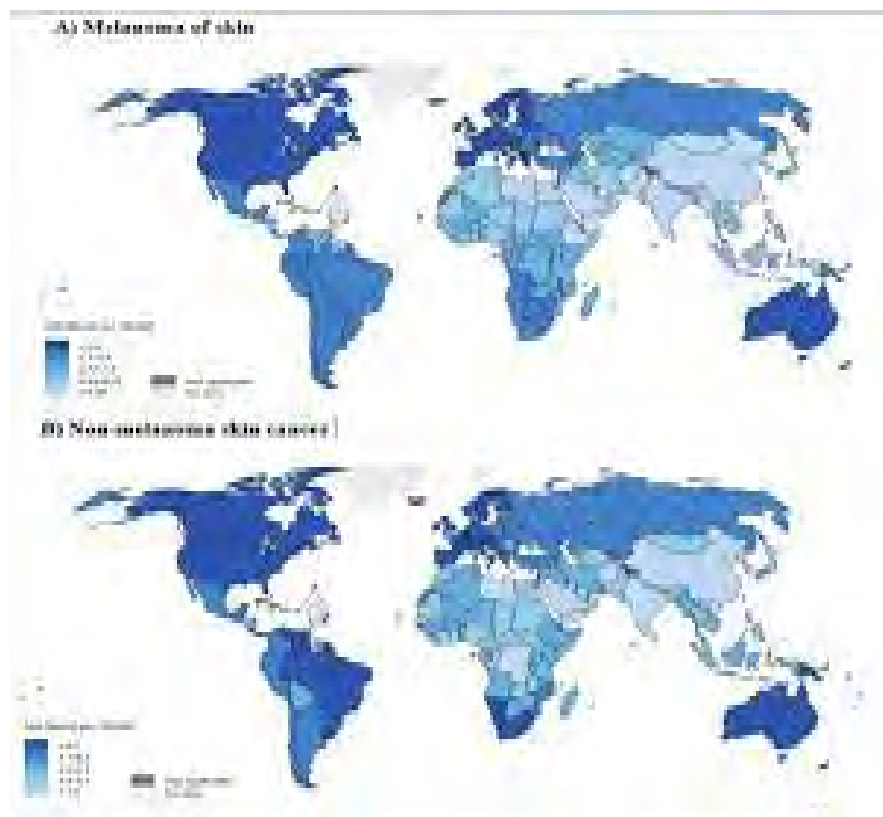
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ

INCIDENȚA CANCERELOR DE PIELE

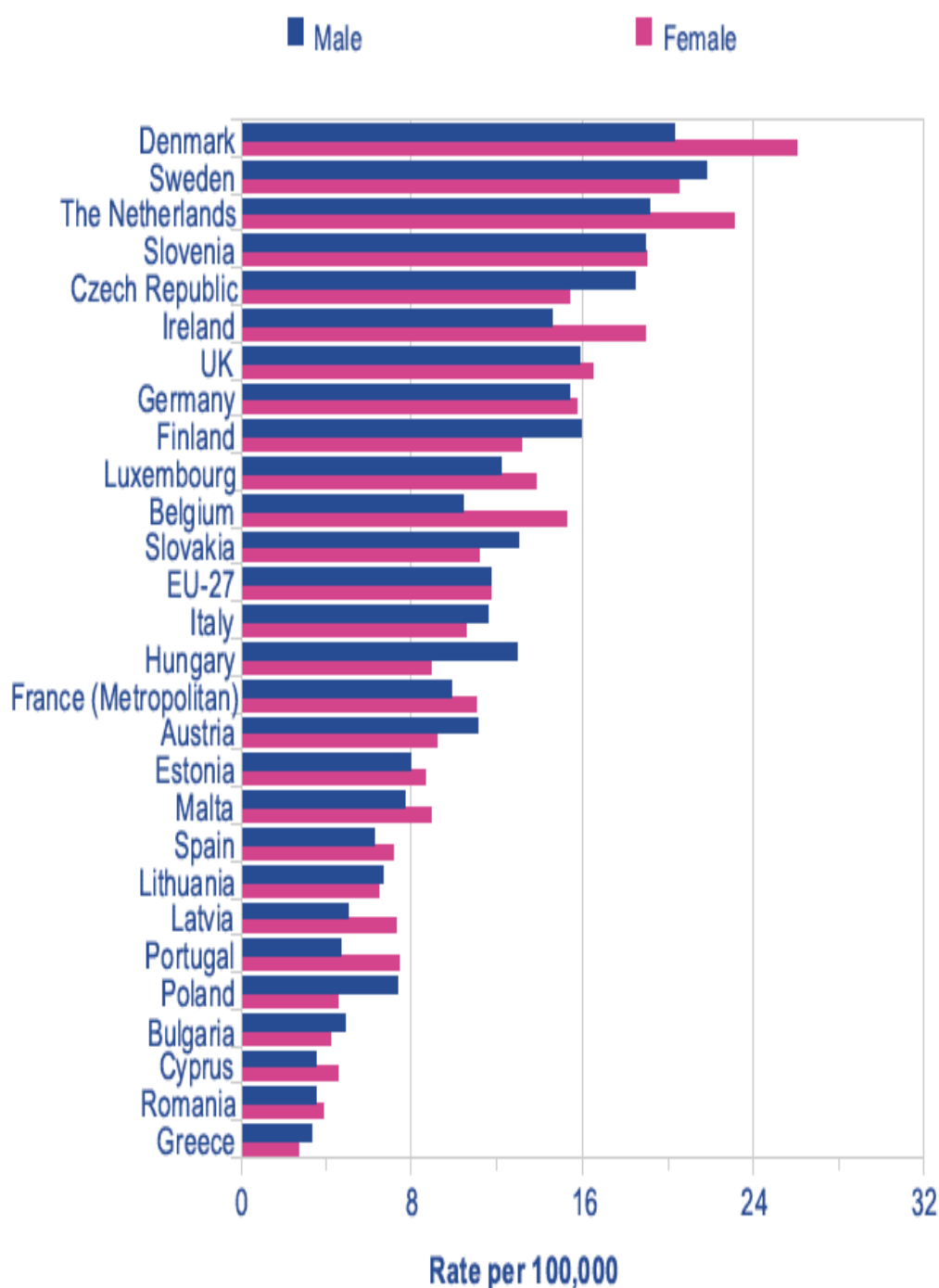
LA NIVEL MONDIAL



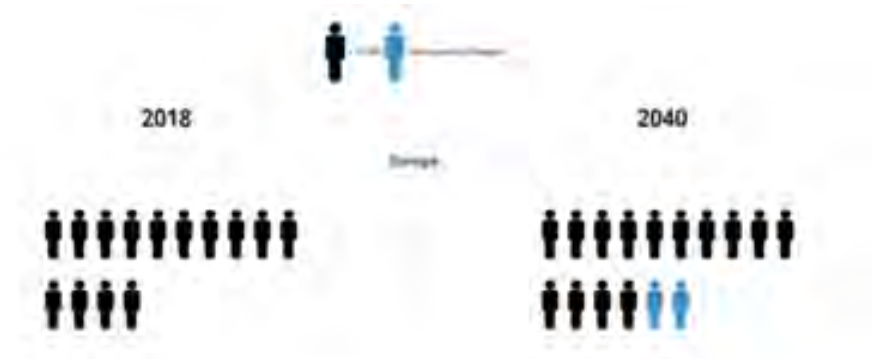
Cifre oficiale ale **Organizației Mondiale a Sănătății** estimează că există în prezent pe lângă melanoame și peste un milion cazuri de cancer de piele non-melanom în fiecare an, ceea ce face din cancerul de piele cea mai comună formă de cancer din lume.

LA NIVEL EUROPEAN

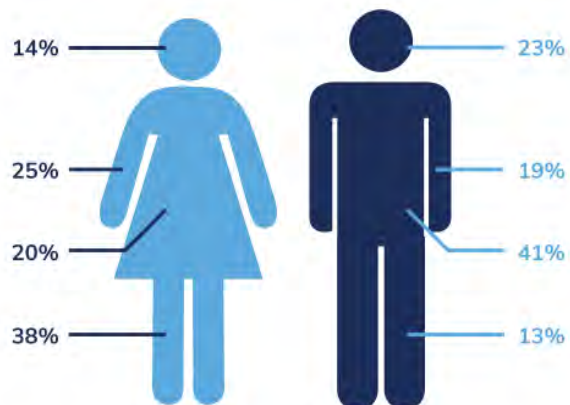
Incidența cancerelor de piele în țările din Europa



Numărul estimat de cazuri noi din 2018 în 2040 ale melanomului la ambele sexe, pentru toate vârstele, în Europa



Incidența melanomului malign în funcție de localizare



În lume, o persoană moare de cancer de piele la fiecare 4 minute.



INCIDENȚA BRUTĂ

Melanomul malign  
3,86 la 100.000

Alte tumori maligne ale pielii  
9,70 la 100.000

ROMÂNIA, anul  
2020

MORTALITATE

Melanomul malign  
1.68 la 100.000

Alte tumori maligne ale pielii  
2.13 la 100.000