

"Środa z Profilaktyką" w temacie profilaktyki chorób skóry - przygotuj się do wakacji



"Środa z Profilaktyką" w temacie profilaktyki chorób skóry - przygotuj

się do wakacji

Data publikacji

22.06.2023 13:54

Tematem ostatniej „Środy z Profilaktyką” były zagadnienia związane z profilaktyką chorób skóry w okresie letnim.

Lato to dłuższy dzień i większe narażenie na niekorzystne działanie promieni słonecznych. Szczególnie u osób o jasnej karnacji mogą pojawiać się poparzenia słoneczne. Osoby, które mają dużo znamion barwnikowych, są bardziej narażone na zachorowania na raka skóry.

W wakacje częściej korzysta się z publicznych toalet i łazienek. To może zwiększać ryzyko zakażeń bakteryjnych lub grzybiczych.

O czym pamiętać w wakacje

- Chroń skórę zwłaszcza latem, by zachować zdrowy wygląd i zapobiec jej chorobom.
- Pij dużo wody – nawilżona i nawodniona skóra jest odporniejsza na uszkodzenia i podrażnienia.
- Chroń skórę przed promieniami UV – stosuj odpowiednie kremy z filtrem SPF, noś odpowiednią odzież.
- Przed urlopem dobrze obejrzyj swoje znamiona. Dzięki temu zobaczysz, czy po wakacjach się zmieniły.
- Jedz zdrowo. Zadbaj o takie składniki odżywcze w diecie, które wspierają budowanie odporności i zachowanie kondycji na lato.
- Lato obfituje w świeże warzywa i owoce. Dzięki temu łatwiej dostarczysz niezbędnych dla skóry witamin i składników mineralnych.

Więcej informacji w poniższych materiałach edukacyjnych:

[Ulotka informacyjna](#)

[Film informacyjny](#)

Źródło:

https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/ulotka_sroda_z_profilaktyka_profilaktyka

Grafika: <https://pixabay.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)