

# ***МЕЛАНОМА. ЕЁ ПРИЗНАКИ. ПРОФИЛАКТИКА.***



*Меланома – это разновидность рака кожи, при которой происходит поражение пигментных клеток, расположенных в коже человека. Она встречается не так часто, как другие виды рака кожи, но наиболее опасна из-за высокого риска метастазирования, что приводит к развитию тяжелых случаев и смерти больного.*

В большинстве случаев заболевают лица среднего возраста (40-45 лет), однако в последнее время всё чаще заболевание встречается у людей молодого возраста (от 20 до 30 лет). Женщины болеют меланомой в 2 раза чаще мужчин. Люди со светлой кожей и волосами, голубыми и серыми глазами более подвержены данному типу рака кожи.

Самыми распространенными предшественниками меланомы являются невоидные новообразования кожи, однако меланома может появиться на коже любого здорового человека.

Риск возникновения меланомы повышен, если среди близких родственников выявлялись случаи меланомы.

Повышенный риск развития меланомы существует и у людей получавших препараты, угнетающие иммунную систему (иммуносупрессоры).

Наиболее значимыми известными факторами риска развития меланомы кожи считается избыточное ультрафиолетовое облучение в сочетании с генетической предрасположенностью: светлой, восприимчивой к солнечным ожогам, кожей и большим числом меланоцитарных невусов, синдромом атипичических невусов и семейных атипичических невусов.

Основными последствиями чрезмерного ультрафиолетового облучения являются рак кожи, повреждение глаз и преждевременное старение кожи.

По мнению ВОЗ, применение оборудования для загара под медицинским контролем может быть рекомендовано только в редких и особых случаях. С помощью УФ приборов успешно поддаются лечению определенные заболевания кожи. Но такое лечение должно проводиться только под контролем квалифицированных специалистов в медицинских учреждениях, но не в коммерческих салонах для загара, где отсутствует должный контроль, и не при использовании приборов для загара в домашних условиях.

***Меры, которые нужно предпринять для снижения риска возникновения меланомы:***

- Максимальное ограничение времени нахождения на открытом воздухе под воздействием солнечных лучей. Нужно знать, что действие солнечных лучей наиболее выражено с 10 часов утра до 16 часов дня. Больше времени находиться в тени;
- Защита кожи с помощью одежды (брюки и рубаша с длинными рукавами, шляпа с широкими полями и т.д.);
- Ношение солнцезащитных очков;
- Использование защитных кремов с фактором защиты не менее с 15, не только в ясные, но и облачные дни. Солнцезащитные крема нужно наносить на открытые участки кожи за 20-30 минут до выхода из дома. Обработку кожи нужно повторять каждые 2 часа. «Крем нужно наносить не для того, чтобы увеличить время пребывания на солнце, а для того чтобы защитить кожу в тех случаях, когда солнечного излучения нельзя избежать» информирует ВОЗ. Солнцезащитные кремы снижают интенсивность воздействия солнечных лучей, но не предотвращают меланому.

***Очень важно диагностировать меланому на ранних стадиях***, когда она лучше поддается лечению. Для этого нужно проводить самообследование. Желательно ежемесячно осматривать Вашу кожу при хорошем освещении

перед большим зеркалом. Маленькое зеркало используется для осмотра труднодоступных мест. Члены семьи могут оказать помощь в самообследовании, особенно при осмотре кожи спины, задних поверхностей бедер. Нужно осматривать все области тела, включая ладони подошвы, волосистую часть головы, уши, подногтевые зоны. Обо всех выявленных подозрительных участках кожи следует сообщить врачу. У мужчин каждая третья меланома возникает на спине.

Появление новых пятен на коже, изменение их размера, формы, ощущения или цвета являются поводом для проведения обследования. Необычная язва, уплотнение, пятно или изменение на коже могут оказаться признаком рака кожи или предопухолевым проявлением. Измененные участки кожи могут быть покрытыми чешуйками или корками, зудеть, стать легко ранимыми или болезненными, могут возникнуть покраснение или припухлость.

***Признаками, которые помогают отличить обычную родинку (невус) от меланомы являются:***

- асимметрия (одна половинка родинки не соответствует другой);
- неровные, нечеткие, зазубренные границы;
- цвет родинок неодинаковый, имеет разнообразные оттенки: желтовато-коричневый, черный, иногда с участками красного, голубого и белого цвета;
- диаметр родинки обычно превышает 6 миллиметров, но выявляются меланомы размером от 3-ех миллиметров;
- приподнятость новообразования над окружающей кожей;
- изменение размеров, формы или цвета родинок, а также появление новых образований на коже.

Наличие каких-либо из перечисленных признаков является поводом для обращения к врачу.

Своевременная информированность позволит населению самостоятельно контролировать состояние своего здоровья, время нахождения на солнце, использовать защитные профилактические средства, знать признаки заболевания, являющиеся поводом для своевременного обращения к специалистам.

Особенно внимательными к образованиям на коже должны быть люди, у которых:

- I и II фототип (светлая кожа, светлые волосы, голубые или зеленые глаза, плохо формируется загар, но быстро обгорают на солнце);
- возраст старше 40 лет, поскольку накопленное в течение жизни ультрафиолетовое излучение суммируется, например, меланому чаще всего констатируют у людей в возрасте от 40 до 60 лет;

- в течение жизни были солнечные ожоги, особенно в детстве и подростковом возрасте (особенно в тяжелой форме с образованием пузырей);
- с большим количеством пигментных образований, особенно в местах трения и возможной травматизации;
- работа или образ жизни связаны с длительным пребыванием на солнце (строители, садовники, сельскохозяйственные рабочие, серфингисты) или часто посещающие солярии;
- в анамнезе были злокачественные формы кожных новообразований;
- у ближайших родственников (отец, мать, брат, сестра) были выявлены случаи рака кожи, в т.ч. меланомы;
- проводилась трансплантация тканей или органов, пациенты с ВИЧ.

Практически все меланомы развиваются на месте родинок (невусов). Чаще всего первичная опухоль развивается на туловище у мужчин и на нижних конечностях у женщин.

Что должно насторожить:

Асимметрия – любая пигментная опухоль, выглядящая необычно или асимметрична по форме, должна быть обследована.

Границы невуса – если невус характеризуется неровным или зазубренным краем, то это может быть меланома.

Поверхность – если поверхность невуса изъязвляется, кровоточит, на ней появляются узелки, то это может быть меланома.

Окраска – если происходит изменение окраски невуса, возникают вкрапления различных цветов (особенно чёрного) на его поверхности, то он должен быть обследован.

Размеры – большинство меланом имеют диаметр более 6 мм (ранняя меланома часто меньше 5 мм в диаметре).

Изменение кожи вокруг невуса — возможно потемнение или покраснение кожи.

Субъективные ощущения – могут возникать жжение, зуд, боль.

**ПРИ ЛЮБОМ ПОДОЗРЕНИИ НА МЕЛАНОМУ НЕОБХОДИМО СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!**

**МЕЛАНОМУ ПРЕДУПРЕДИТЬ ЛЕГКО. ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫЯВЛЕНА ОПУХОЛЬ, ТЕМ БЛАГОПРИЯТНЕЙ ПРОГНОЗ.**