

Автор: Елена Короткевич, врач-валеолог отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ

Основная цель проведения дня профилактики меланомы в Республике Беларусь – **прив лечь внимание общественности, медицинских работников к проявлениям и ранней диагностике онкологических заболеваний кожи.**

Меланома – это разновидность рака кожи, при которой происходит поражение пигментных клеток, расположенных в коже человека. Он встречается не так часто, как другие виды рака кожи, но наиболее опасен.

По данным Всемирной организации здравоохранения (далее ВОЗ), заболеваемость меланомой кожи за последние 50 лет возросла в 7 раз (со смертельным исходом в половине всех случаев). Ежегодно во всем мире регистрируется свыше 130000 случаев заболевания меланомой, более 60 тысяч человек погибают от злокачественных новообразований кожи в том числе меланомы – 48 000 человек.

В большинстве случаев заболевают лица среднего возраста, 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. Также в группе риска по данному типу рака кожи находятся люди со светлой кожей и волосами, голубыми и серыми глазами.

Самыми распространенными предшественниками меланомы являются невоидные новообразования кожи (невусы), однако меланома может появиться на коже любого здорового человека. Риск возникновения меланомы повышен, если среди близких родственников выявлялись случаи меланомы.

Одним из основных факторов риска развития меланомы является избыточное воздействие ультрафиолетового излучения. Специалисты ВОЗ предупреждают, что избыток солнечных лучей может быть опасен и даже смертелен. Чрезмерное пребывание на солнце в детском возрасте значительно повышает риск развития заболевания. Ожог, вызванный длительным пребыванием под солнцем, повышает риск развития меланомы более чем в 2 раза. ВОЗ подчеркивает тот факт, что искусственный загар, полученный с использованием специального оборудования, может привести к

развитию рака кожи, что лица моложе 18 лет не должны посещать солярий.

Меры для снижения риска возникновения меланомы:

ограничивайте время нахождения на открытом воздухе под воздействием солнечных лучей, особенно с 11 часов утра до 17 часов, когда действие ультрафиолета наиболее выражено;

защищайте кожу с помощью одежды, головных уборов и ношения солнцезащитных очков;

используйте защитные крема с фактором защиты не менее 50 единиц в солнечные дни и не менее 15 единиц в 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. Помните – это поможет снизить интенсивность воздействия солнечных лучей, но не предотвратит меланому;

забудьте о посещении солярия, где уровень ультрафиолетового излучения выше солнечного более чем в 20 раз;

не травмируйте кожу: мойтесь мягкой губкой, не выщипывайте волосы из родинок, избегайте ношения тесного белья.

Очень важно диагностировать меланому на ранних стадиях, когда она лучше поддается лечению. Для этого нужно ежемесячно проводить самообследование – осматривать кожу при хорошем освещении. Нужно осматривать все области тела, включая ладони подошвы, волосистую часть головы, уши, подногтевые зоны. Появление новых пятен на коже, изменение их размера, формы, ощущения (зуд, болезненность) или цвета являются поводом для проведения обследования. Необычная язва, уплотнение, пятно покрытое чешуйками или корками на коже могут оказаться признаком рака кожи или предопухолевым проявлением.

Признаки, которые помогут отличить обычную родинку от меланомы:

- ассиметрия (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 не превышает 6 миллиметров, выявляются меланомы размером от 3 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.

По вопросам тематики единого дня здоровья 21 мая можно обратиться за консультацией по телефонам «прямых» линий:

- с 15.00 до 17.00 по телефону 8(0232) 49-19-42 - врач-онколог-хирург учреждения «Гомельский областной клинический онкологический диспансер» Яковенко Алексей Сергеевич;

- с 10.00 до 12.00 по телефону 8(0232) 35-04-25 – врач-дерматовенеролог (заведующий диспансерным отделением) учреждения «Гомельский областной клинический кожно-венерологический диспансер» Драгун Геннадий Викторович.