Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

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. Ежегодно во всем мире регистрируется свыше 130 000 случаев заболевания меланомой, более 60 тысяч человек погибают от злокачественных новообразований кожи в том числе меланомы – около 48 000 человек.

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. Также в группе риска по данному типу рака кожи находятся люди со светлой кожей и волосами, голубыми и серыми глазами.

Одним из основных факторов риска развития меланомы является избыточное воздействие ультрафиолетового излучения.

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;

избегайте соляриев, 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.

Обладая информацией о профилактике меланомы,

Вы защитите себя и своих близких!

В рамках дня профилактики меланомы 23 мая будет работать «прямая» телефонная линия:

- с 14:00 до 16:00 по телефону 6-23-13 на Ваши вопросы ответит заведующий кожно-венерологическим диспансером Устинова Марина Ивановна.

ч