Автор: Виктория Кохановская, заведующий отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

23 мая – день профилактики меланомы.

Всемирный день борьбы с меланомой отмечается по решению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Основная его цель - привлечь внимание к профилактике и ранней диагностике онкологических заболеваний кожи и добиться снижения уровня смертности от меланомы, поскольку на ранней стадии развития меланома излечивается.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) каждый год в мире регистрируется более 200 тысяч случаев заболеваний меланомой.

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.

Опухоль может развиваться в любой области тела, но наиболее типичной ее локализацией у женщин являются нижние конечности, а у мужчин – туловище (примерно 50% всех меланом).

Причины возникновения:

- длительное и частое воздействие ультрафиолетового излучения на кожу.

Особенно опасно солнце, находящееся в зените. Сюда же относится воздействие искусственных источников ультрафиолета (солярии, бактерицидные лампы, и другие);

- травматические поражения пигментных пятен, невусов, особенно в тех местах, где происходит постоянный контакт их с одеждой и другими факторами внешней среды;

- травма родинки (случайный надрыв, порез и др.);

- гормональная перестройка организма. Половое созревание, беременность, климактерические перестройки в организме – считаются критическими периодами, при которых возрастает риск активизации и малигнизации (превращение нормальной клетки кожи в злокачественную) пигментных невусов;

- генетическая предрасположенность.

К группе повышенного риска развития меланомы относятся лица:

• с белой кожей, рыжими волосами, с голубыми, серыми или зелеными глазами;

• постоянно обгорающие на солнце;

• перенесшие солнечные ожоги и длительно пребывавшие на солнце, особенно в возрасте до 20 лет;

• имеющие среди близких родственников, больных меланомой (другим раком кожи);

• имеющие более 100 родинок на теле или более 50 в возрасте до 20 лет.

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, поэтому лица моложе 18 лет не должны посещать солярий.

Признаки, которые помогают отличить обычную родинку (невус) от меланомы:

• резкое изменение пигментации - до черного цвета или, напротив, уменьшение интенсивности окраски;

• появление неравномерности пигментации;

• шелушение;

• нарушение и/или полное отсутствие кожного рисунка невуса;

• появление воспалительной ареолы вокруг невуса (красноватый венчик);

• увеличение в размерах и уплотнение;

• появление трещин, изъязвлений, кровоточивости.

Каждый из этих признаков должен серьезно насторожить и заставить немедленно обратиться к специалисту.

Уменьшить риск развития меланомы позволяет ряд несложных для соблюдения правил:

• Регулярный осмотр кожных покровов.

• Обязательная защита кожи от воздействия ультрафиолетового излучения при большом числе пигментных или атипических меланоцитарных невусов.

• Ограничение времени нахождения на открытом воздухе в солнечную погоду с 10 до 16 часов в летнее время. Больше находитесь в тени.

• Использование фотозащитных средств (головные уборы, солнцезащитные очки, одежда, солнцезащитные крема).

• Ограничение использования соляриев.

Обратите внимание на свою родинку. Помните! «Безобидных» меланом не бывает. Это одна из самых злокачественных опухолей. И чем раньше она будет выявлена, тем больше шансов ее вылечить.

23 мая 2022 года с 14:00 до 16:00 по телефону 6-54-30 будет работать прямая телефонная линия, на Ваши вопросы ответит врач-онколог поликлиники Речицкой ЦРБ, Блищ Светлана Викторовна.