



Профилактика и раннее выявление меланомы кожи



Меланома кожи – злокачественное образование, развивающееся из меланоцитов – клеток, находящихся в верхнем слое кожи и вырабатывающих пигмент меланин. Меланоциты отвечают за защиту кожи от ультрафиолетового излучения и определяют ее цвет.

К группе повышенного риска развития меланомы относятся лица:

- ✳ постоянно обгорающие на солнце;
- ✳ с белой кожей, рыжими волосами, с голубыми, серыми или зелеными глазами;
- ✳ перенесшие солнечные ожоги и длительно пребывавшие на солнце, особенно в возрасте до 20 лет;
- ✳ имеющие среди близких родственников больных меланомой (или другим раком кожи);
- ✳ имеющие более 100 родинок на теле или более 50 в возрасте до 20 лет.



Обычно меланома представляет собой безболезненное плоское образование на коже или узелок. Цвет меланомы может быть различным: черно-синим, коричневым или розовым, иногда может иметь сразу несколько оттенков (неравномерное распределение пигмента).

Профилактика и раннее выявление меланомы кожи

- ✓ регулярный самоосмотр кожных покровов. Особое внимание следует обращать на родинки в начале и в конце лета;
- ✓ при наличии большого числа родинок, пигментных пятен или атипичических невусов, следует избегать избыточной солнечной инсоляции и ежегодно обследоваться у специалистов;
- ✓ не следует загорать с 10 до 15 часов. Это самое опасное время, когда солнце наиболее активно и вероятность быстро получить ожоги наиболее высока. В это время малоэффективны и солнцезащитные кремы. Они защищают кожу от ожогов, но не снижают риск развития меланомы и рака кожи;
- ✓ не находиться на солнце без защитных средств не более 30 - 40 минут. Самым надежным и простым способом защиты остаются наша одежда, головные уборы, защищающие кожу лица, и платки, прикрывающие шею.



Возможны случаи развития меланомы после случайной или намеренной (срезание, выжигание) травмы пигментного невуса кожи (родинки).

Травматизация невуса может быть хронической и происходить незаметно. Например, хорошо крахмаленным воротничком рубашки травмируются родинки шеи, бюстгальтерами - туловища. Хронически травмируются родинки, локализирующиеся на подошвах стоп, ладонях, промежности.