

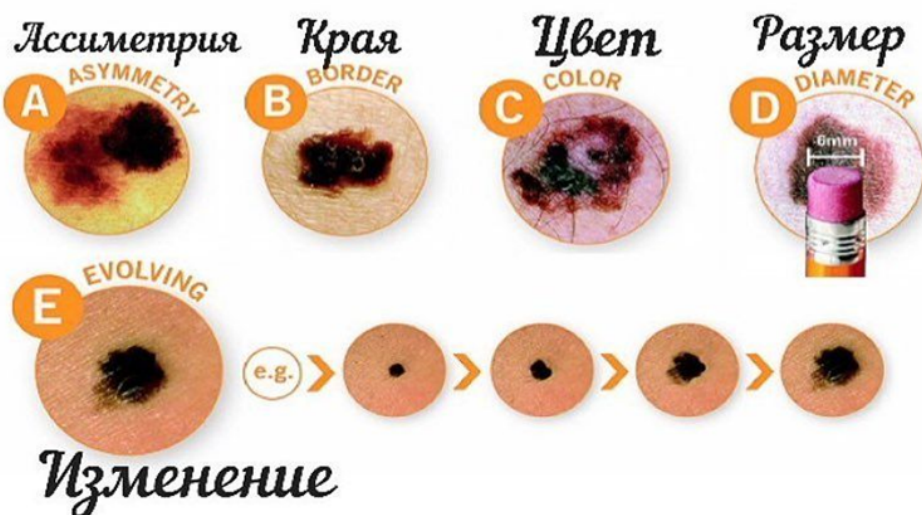
Меланома

Меланома – злокачественная опухоль, образующаяся при перерождении клеток меланоцитов, которые в нормальном состоянии находятся преимущественно в коже и вырабатывают под действием ультрафиолетового излучения (окрашивающее вещество – пигмент меланин)



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Меланома: как распознать?



К группе повышенного риска развития меланомы относятся лица:

1. с белой кожей, рыжими волосами, с голубыми, серыми или зелеными глазами;
2. постоянно обгорающие на солнце;
3. перенесшие солнечные ожоги и длительно пребывавшие на солнце, особенно в возрасте до 20 лет;
4. имеющие среди близких родственников, больных меланомой (другим раком кожи);
5. имеющие более 100 родинок на теле или более 50 в возрасте до 20 лет;
6. имеющие меланоз Дюбрея (предраковое заболевание кожи);
7. травматизация невуса.

Профилактика и раннее выявление меланомы кожи

1. регулярный самоосмотр кожных покровов. Особое внимание следует обращать на родинки в начале и в конце лета. При наличии каких-либо признаков их перерождения необходимо обратиться к врачу;
2. при наличии большого числа родинок, больших пигментных пятен или атипических невусов, следует избегать избыточной солнечной инсоляции и ежегодно обследоваться специалистами;
3. следует ограничить воздействие на кожу ультрафиолетового излучения, как солнечного, так и искусственного (солярии);
4. 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;
5. 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. При этом предпочтение следует отдавать хлопчатобумажной и непрлегающей одежде.