

МЕЛАНОМА: ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Меланома – злокачественная опухоль кожи, образующаяся при перерождении клеток меланоцитов, которые в нормальном состоянии вырабатывают окрашивающее вещество под действием ультрафиолетового излучения. Меланома кожи – это чаще всего пигментированное образование и всегда злокачественной природы.



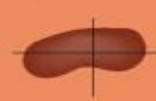
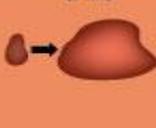
33%

всех потенциальных случаев рака можно предупредить посредством профилактики



САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ОСМОТР РОДИНОК

Регулярно (не реже 1 раза в 3-6 месяцев) осматривать свои кожные покровы с использованием зеркала. Для того, чтобы понять, нужно ли показать родинку врачу, дерматологи рекомендуют при осмотре обращать внимание на следующие признаки:

-  **1 Асимметрия**
Видимые отличия одной половины родинки от другой
-  **2 Край**
Нечеткие, неравномерные, размытые контуры родинок
-  **3 Окраска**
Разноцветные или очень темные родинки
-  **4 Диаметр**
Диаметр родинок более 6 миллиметров
-  **5 Изменения**
Видимые изменения размера, цвета или очертаний в течение последних месяцев



ФАКТОРЫ РИСКА

- солнечные ожоги при загаре
- посещение солярия
- наличие родинок на коже

ОБЩИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Ограничить пребывание на пляже утренними (до 11:00) и вечерними (после 16:00) часами



Использовать солнцезащитные крема с высокой степенью защиты от ультрафиолетовых лучей



Использовать солнцезащитные очки и головной убор

К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ?

При обнаружении первых признаков обратитесь в поликлинику по месту прикрепления (к участковому терапевту или смотровой кабинет)

При возникновении вопросов, связанных с организацией диагностики и лечения, вы также можете обратиться к страховому представителю в страховую медицинскую организацию, выдавшую вам полис ОМС. «Горячие» линии для консультирования застрахованных работают круглосуточно.

Если у вас есть 1 и более признаков, обратитесь к специалисту

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ ЛЕЖИТ НА ПАЦИЕНТЕ!



ВСЕРОССИЙСКИЙ
СОЮЗ СТРАХОВЩИКОВ



ЧТО ТАКОЕ 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. Количество этих клеток и продуцируемого ими пигмента определяет цвет кожи человека. Меланоциты в большом количестве содержатся в невусах, именуемых в быту родинками, поэтому меланома может также развиваться и из этих достаточно безобидных образований, которые имеются у большинства людей.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ МЕЛАНОМЫ

Известны некоторые факторы, которые могут спровоцировать перерождение меланоцитов и развитие меланомы: травма, ультрафиолетовое облучение и гормональная перестройка организма, генетическая предрасположенность.

ГРУППЫ ПОВЫШЕННОГО РИСКА РАЗВИТИЯ МЕЛАНОМЫ

К группе повышенного риска относятся лица:

- с белой кожей рыжими волосами, с голубыми, серыми или зелёными 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

Существует своего рода «азбука меланомы», описывающая ряд признаков перерождения родинки, обозначаемых первыми четырьмя буквами латинского алфавита:

A (asymmetry) — асимметричность: форма «хороших» родинок чаще бывает симметричной.

B (border irregularity) — края родинки обычно ровные и четкие. Неровный, фестончатый контур более характерен для меланомы.

C (color) — доброкачественные невусы окрашены более или менее равномерно. Неодинаковый цвет разных частей новообразования более характерен для переродившейся родинки.

D (diameter) — диаметр родинки более 6 мм: чем больше родинка, тем больше вероятность ее перерождения.

E (evolving) — появление любых внешних изменений родинки:

- изменение цвета;
- нарушение или полное отсутствие рисунка кожи в области невуса, «лаковая» поверхность или шелушение;
- появление воспалительного ареола вокруг родинки;
- размывание контура невуса;
- увеличение размера невуса и его уплотнение;
- зуд, жжение, покалывание в области родинки;
- появление трещин, изъязвлений в области родинки, кровоточивости;
- выпадение имевшихся на родинке волосков;
- внезапное исчезновение родинки.

Обнаружив у себя возможные признаки перерождения родимого пятна — обязательно обратитесь к врачу-онкологу.

ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

Уменьшить риск развития меланомы позволяет ряд несложных для соблюдения правил:

- Регулярно осматривайте кожу. Особое внимание обратите на родинки в начале и в конце лета. При наличии каких-либо признаков их перерождения обязательно обратитесь к врачу.
- Если у Вас много родинок, есть большие пигментные пятна или диспластические невусы, избегайте солнца и ежегодно обследуйтесь у специалистов.
- Следует ограничить воздействие на кожу ультрафиолетового излучения, как солнечного, так и искусственного (солярии). Если вы не можете удержаться от соблазна загара, то делайте это надо с умом. Никогда не загорайте 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.
- Старайтесь 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 неприлегающей одежде.
- Если вы любите отдыхать в жарких экзотических странах, отправляйтесь в путешествие осенью.