

РОДИНКА ИЛИ МЕЛАНОМА?

Родинка (невус) –это ограниченные пигментированные пятна или узелки, состоящие из скоплений меланоцитов (клеток, содержащих пигмент меланин). *Меланома* – это злокачественная опухоль кожи, маскирующаяся под родинку.

Меланома составляет около 10% от всех опухолей кожи. Обращает на себя внимание рост заболеваемости меланомой кожи во всех странах мира на 2,6 – 11,7 % ежегодно. Общемировая тенденция роста заболеваемости кожи объясняется произошедшим за последние десятилетия увеличением суммарного времени воздействия УФ части спектра солнечного света на человека, генетически к этому не подготовленного. Увеличение этого времени обусловлено, в свою очередь, как ростом благосостояния населения и полученной благодаря этому возможностью путешествовать в тропические страны, так и постоянным проживанием населения в странах с традиционно высокой инсоляцией.

Факторы риска при меланоме: множественные родинки, наличие атипичной родинки (родинки неправильной формы, неоднородные по цвету, кровоточащиеся, сопровождающиеся зудом, жжением, болью), чрезмерно белая кожа, рыжие или светло-русые волосы, голубые или зеленые глаза, кожа не подвержена загару, на которой легко возникают солнечные ожоги, семейный анамнез – в семье имеются случаи развития предраковых заболеваний кожи, меланома, избыточное воздействие ультрафиолетового излучения, наличие эпизодов солнечных ожогов, случаи развития меланомы у человека в прошлом, удаление подозрительных родинок.

Самообследование кожи позволяет диагностировать меланому на ранних стадиях.

Как правильно самостоятельно обследовать кожу

I. Стоя перед большим зеркалом, осмотрите лицо: обратите внимание на губы, кожу возле ушей и глаз. С использованием фонарика проверьте полость рта, ноздри и ушные раковины. Затем осмотрите шею, плечи, грудь.	
II. Возьмите второе зеркало и с его помощью осмотрите кожу за ушами, шею и верхнюю часть спины. С использованием ручного зеркала и фена/гребня последовательно осмотрите кожу головы. Если испытываете трудности – попросите помощи у близких.	
III. Проверьте кожу в области живота, с боков. Большое внимание уделите спине: это очень распространенная локализация злокачественных новообразований. Осмотрите область гениталий и ягодиц.	
IV. Затем, стоя перед зеркалом, поднимите руки и осмотрите их со всех сторон. Не забудьте про подмышки и кожу между пальцев.	
V. Осмотр ног удобнее производить в положении сидя. Согните одну ногу и с помощью ручного зеркала проверьте все участки кожи, в том числе ступни и пальцы на ногах.	

Сделать самостоятельный осмотр более быстрым и удобным помогут следующие рекомендации. Лучшее время для осмотра – после принятия душа или ванны. Используйте 2 зеркала: в полный рост и небольшое, желательно с длинной ручкой – их комбинация позволяет рассмотреть все участки тела. Также для осмотра головы потребуется расчёска/гребень или фен (с их помощью можно обнажить участки кожи под волосным покровом). Осмотр необходимо производить в хорошо освещенном помещении, возможно, потребуется также небольшой фонарик.

При появлении одного или нескольких признаков необходимо **СРОЧНО обратиться к врачу дерматологу, который при необходимости направит на консультацию к врачу-онкологу.** Чем раньше выявлена опухоль, тем благоприятнее прогноз.

Признаки	Родинка (невус)	Меланома злокачественная
<i>Размер</i>	До 5 мм в диаметре	Более 5 мм в диаметре
<i>Асимметрия</i>	Нет асимметрии	Наблюдается изменение формы
<i>Цвет</i>	Однородный	Вкрапления различных цветов, особенно черного
<i>Граница</i>	Ровная	Неровная или зазубренный край
<i>Поверхность</i>	Сохранение кожного рисунка	Изъязвляется, кровоточит, появляются новые узелки
<i>Изменение кожи вокруг невуса</i>	Нет	Изменение цвета кожи вокруг
<i>Субъективные ощущения</i>	Нет	В области меланомы могут возникать жжение, зуд,



боль

При раннем выявлении меланомы показатели излечиваемости достигают 100%

Профилактика меланомы

- загорать без вреда для здоровья можно до 11.00 и после 16.00;
- пользоваться кремом для загара;
- не пользоваться парфюмерией в очень жаркую погоду, так как есть риск появления ожога;
- не давать своему организму обезвоживаться во время жары. Поэтому следует принимать большое количество жидкости;
- не спать во время загара;
- с осторожностью принимать в жару антибиотики, так как некоторые из них обладают фотосенсибилизирующим действием.