

Бюджетное учреждение здравоохранения Омской области «Клинический онкологический диспансер»

**Специализированная секция Омской профессиональной сестринской ассоциации
«Сестринское дело в онкологии»**

ОТ РОДИНКИ ДО МЕЛАНОМЫ – ОДИН ШАГ!

Омск, 2020

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.

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

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

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

Е (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, почесывание 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:

1. 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.

2. Если у Вас много родинок, есть большие пигментные пятна или диспластические невусы, избегайте солнца и ежегодно обследуйтесь у специалистов.

3. 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.

4. 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.

5. Если вы любите отдыхать в жарких экзотических странах, отправляйтесь в путешествие осенью.

Будьте здоровы!

БУЗОО «Клинический онкологический диспансер»

Тираж 500 экз.