**К ДНЮ ДИАГНОСТИКИ МЕЛАНОМЫ В РОССИИ**

25 мая в России проходит под девизом Дня диагностики меланомы - одной из самых опасных форм злокачественных новообразований. Его цель - привлечь внимание людей к тем опасностям, которые таятся в долгом пребывании под прямыми лучами солнца, модном теперь интенсивном загаре, недостатке гигиенических знаний, а также разъяснить необходимость своевременного обследования для раннего обнаружения рака кожи. Очень важно знать то, что вовремя начатое лечение на ранних стадиях болезни дает хорошие результаты и даже выздоровление!

Однако среднегодовой прирост заболеваемости в мире составляет от 3 до 7%.

В структуре онкозаболеваемости по Приморскому краю в 2014 году показатель заболеваемости злокачественными новообразованиями кожи составил 52,5, меланомой – 6,9 на 100.000 населения. Основными причинами роста онкологических заболеваний, в т.ч. меланомы кожи, является целый ряд факторов (ухудшение социально-экономических условий, снижение жизненного уровня определенных категорий населения, распространение вредных привычек, недостаток в организации и качестве оказания медицинской помощи, недостаток знаний факторов риска онкозаболеваний среди населения и, соответственно, стремления к их минимизации, несоблюдение здорового образа жизни, низкий уровень гигиенических навыков, поздняя обращаемость к специалистам из-за боязни услышать в диагнозе «приговор», а также избыточная инсоляция - пребывание под прямыми лучами солнца).

Сейчас, в период начала отпусков и открытия пляжного сезона, очень важно осветить именно эту проблему!

Меланомой называется опухоль, развивающаяся из меланоцитов - клеток, участвующих в окраске кожи. Катализатором этого процесса могут выступать УФ-лучи, механические повреждения кожи и ожоги, в первую очередь - солнечные. В зоне риска оказываются люди с рыжими или светлыми волосами и быстро сгорающей на солнце светлой кожей, частые посетители солярия, а также те, в чьей семье уже были случаи меланомы или другие опухолевые заболевания.

Половина больных погибает при позднем обнаружении болезни, при возникновении метастазов. Люди боятся услышать страшный диагноз и до последнего откладывают визит к врачу. Между тем, профилактика этой болезни не так уж сложна.

Ученые обнаружили в геноме человека место, где повреждение ДНК вызывает рак кожи. Так вот, важно то, что повреждение гена, виновное в 70% случаев меланом, не наследственное, а возникает в результате воздействия солнца на незащищенную кожу. Поэтому лучше «не дожариться», проводя свободное время на пляже. И какое удовольствие покрываться болезненными пузырями, а как только полегчает, снова бежать на пляж?.. Да и мода в этом должна быть для каждого своя: смуглые могут подчеркнуть загаром оттенок кожи, а светлокожие и так хороши в любое время года: придать телу оттенок легкого загара можно короткими сеансами под солнцем. Всем следует помнить, что с 12 до 16 часов дня самое подходящее место отдыха - под кроной деревьев, под навесом. К тому же загорать - совсем не означает лежать. В движении (во время прогулки, игры в волейбол и др.) солнце пригревает ничуть не хуже.

В жаркую солнечную погоду специалисты рекомендуют пользоваться солнцезащитными средствами. Для сухой кожи лучше использовать кремы, а для жирной подойдут гели. Все средства имеют определенный индекс защиты от 2 до 30 и даже выше. Они защищают кожу, но не препятствуют загару. Наносить их нужно на кожу равномерно и обильно за 15 минут до выхода на улицу, всякий раз после купания в море или когда часть крема стерлась от соприкосновения с галькой или песком пляжа. Для кожи головы и волос тоже есть специальные гели, но все-таки лучше пользоваться светлыми головными уборами, чтобы избежать еще и солнечного удара.

**Татьяна Минеева,**

**врач краевого центра медицинской профилактики**

**241-39-57**