Департамент здравоохранения Приморского края

КГБУЗ «Владивостокский клинико-диагностический центр» КЦМП

ГБУЗ «Приморский краевой онкологический диспансер»

Что такое меланома?

(листовка для населения)

Рак кожи – одна из наиболее распространённых форм онкологических заболеваний. Существует две формы этого злокачественного новообразования: собственно рак кожи и меланома, которая составляет около 5%. МЕЛАНОМА отличается наиболее злокачественным течением. На развитие рака кожи влияет множество факторов, но меры профилактики значительно снижают риск его возникновения. Особенно важно беречься людям европеоидного типа со светлой кожей, волосами и глазами, так как в связи с особенностями строения меланоцитов (клеток кожи, отвечающих за пигментацию), у них выше вероятность появления меланомы. С возрастом, под воздействием повреждающих факторов, этот риск увеличивается.

Профилактика меланомы состоит в защите кожи от негативных внешних воздействий, в первую очередь – от ультрафиолетового излучении. Для этого следует носить головные уборы из плотной ткани с полями не менее 5-9 сантиметров и солнцезащитные очки, защищающие кожу вокруг глаз со стеклянными линзами, поглощающими УФ - волны в диапазоне до 400 нм. Людям, проживающим в регионах с преобладанием солнечных дней, желательно носить одежду, которая имеет защитные свойства от ультрафиолета. На ней должна быть маркировка с обозначениями UPF и коэффициентом (чем он выше, тем лучше свойства одежды). Так же нужно придерживаться правил пребывания на пляже: не загорать с 10 часов утра до 16 часов дня, избегать посещений солярия, не разрешать детям находиться под прямыми солнечными лучами, пользоваться специальными кремами со степенью SPF-защиты не менее 30. Кроме того очень важно контролировать имеющиеся родинки: если родинка из обычной, расчерченной на ячейки, превращается в плоскую, блестящую «лакированную»; начинает неравномерно менять цвет (светлеет или темнеет с одного края); меняет форму – необходимо срочно обращаться к врачу.

Необходимо избегать травмирования родинок – порезов, натирания одеждой, попыток её содрать, наложения мазей, раздражения химическими реагентами.

Заботьтесь о своей коже! При любых изменениях на ней – посетите врача-онколога! В случае меланомы может быть дорога каждая минута!

г. Владивосток

2016 г.