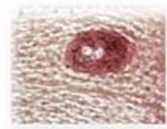





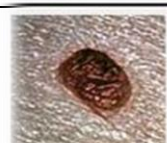



Как отличить меланому от родинки?

Родинка	Меланома	Признак	Характеристика
		Асимметрия	Когда одна половина не соответствует второй половине
		Граница	Когда границы (края) родинки неровные или неправильные
		Цвет	Когда цвет родинки изменяется на всем ее протяжении
		Диаметр	Если диаметр родинки больше 6 мм

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Заключительный диагноз, на основании которого определяется тактика лечения, имеет право ставить только онколог, работающий в специализированном медицинском учреждении. Не доверяйте мнению знакомых, родственников, случайных людей, это ведет к потере времени, постановке неправильного диагноза и, в конечном итоге, к неутешительным результатам лечения.

Памятку подготовили:

Главный врач ОГБУЗ «СООКД», главный онколог
 Департамента Смоленской области по здравоохранению **А.Г.Эфрон**,
 Заведующий кафедрой онкологии ФГБОУ ВО СГМУ
 Минздрава России, профессор **В.И.Соловьев**,
 Заместитель главного врача ОГБУЗ «СООКД» по ОМР,
 к.м.н., доцент **Е.Н. Семкина**
 Смоленск, 2019 г.



ПАМЯТКА

ПРОФИЛАКТИКА МЕЛАНОМЫ КОЖИ

Что такое меланома?

Меланома – это наиболее агрессивный рак кожи. Он излечим при раннем диагностировании и смертелен, если обнаруживается слишком поздно. Меланома более опасна, чем другие виды рака кожи, так как быстро дает метастазы и захватывает другие органы через кровеносные сосуды и лимфатические узлы.

Как и где развивается меланома?

Меланома развивается из клеток, участвующих в окраске кожи (меланоцитах), которые под действием ультрафиолета вырабатывают окрашивающее вещество меланин. Они также находятся в большом количестве в невусах (родинках).

Первым признаком меланомы часто может быть изменение размера, формы или цвета невуса.

Перерождение меланоцитов происходит в результате воздействия многих факторов:

- ультрафиолетовой радиации;
- механической травмы;
- термических или химических ожогов и т.д.

У мужчин меланома чаще появляется на спине (между плечами и поясницей), на шее или голове.

У женщин – на нижних конечностях. Кроме этих распространенных локализаций, меланома может образоваться на любом другом участке кожи. Вот почему важно проводить самоосмотр, контролировать появление новых невусов, а также любые их изменения.

Подвержены ли Вы риску?

Степень риска развития меланомы для каждого человека индивидуальна.

Проверьте: если Вы согласны с одним или несколькими утверждениями, приведенными ниже, Вам следует регулярно проходить проверку у онколога:

1. У меня (очень) светлая кожа, светлые или рыжие волосы, и я быстро сгораю на солнце.
2. На моей коже есть родинки, многие из которых имеют неправильную форму или неровную окраску.
3. В моей семье были случаи заболевания меланомой или другим видом рака кожи.
4. В молодости я несколько раз сгорал на солнце.
5. Я часто загораю на солнце или регулярно посещаю солярий.
6. У меня на коже есть темное пятно, которое недавно изменило форму.
7. У меня есть несколько родинок величиной больше 0,5 см.

Как защитить свою кожу?

- Пользуйтесь защитным кремом даже в тени, защищайте также и загорелую кожу.
- Не находите на солнце с 11 до 14 часов, в другое время носите головной убор и солнцезащитные очки.

- Избегайте посещения солярия, так как ультрафиолетовые лучи типа А, используемые в лампах для искусственного загара, существенно повышают риск возникновения рака кожи.
- Не оставляйте детей младше 3 лет под прямыми солнечными лучами. Обучайте детей правильному поведению на солнце с самого раннего возраста.

Методика самообследования:

1. Внимательно со всех сторон осмотрите кожу тела с помощью большого зеркала, предварительно сняв одежду.
2. При осмотре верхних конечностей обследуйте последовательно плечо, предплечье и кисть каждой руки.
3. Обследование нижних конечностей должно включать осмотр подошвенной по поверхности и пальцев стопы, а также задней поверхности бедра и голени.
4. Обследование задней поверхности шеи и частично волосистой части головы проводите с помощью ручного зеркала, предварительно убрав волосы.
5. В завершение осмотра с помощью ручного зеркала обследуйте нижнюю часть спины, включая поясничную и ягодичную области.

ЖАЛОБЫ

1. Безболезненные уплотнения или длительно незаживающие язвы на коже,
2. Разрастания в некоторых участках кожи в виде бородавок,
3. Изменение цвета давно существующей родинки,
4. Появление зуда, покалывания в области родинки,
5. Увеличение, уплотнение или кровоточивость родимого пятна,
6. Увеличение лимфатических узлов.