

## Що таке меланома: як уникнути раку шкіри



Меланома - онкологічне захворювання, яке вважається найнебезпечнішим серед всіх видів раку шкіри. Меланома може розвинутися не тільки на шкірі, але й на внутрішніх органах, кістковій тканині і поширитися по організму через кровотік. Вилікувати хворобу можливо тільки при своєчасному її виявленні. Але набагато розумніше попереджати захворювання, ніж лікувати. Тому влітку, коли наша шкіра

найбільш схильна до впливу сонячного випромінювання та інших агресивних чинників, не зайвим буде дізнатися більше про те, як уникнути раку шкіри.

### Як запідозрити меланому: ознаки захворювання

Насторожити повинна будь-яка родимка на тілі, у якій змінився зовнішній вигляд, колір або розмір. Часто меланома виникає на місці вже наявних невусів (родимок), але може утворитися і на будь-якій іншій ділянці тіла. Меланома «любить» розташовуватися на плечах і ногах (часто - під колінами, особливо у жінок). А також на обличчі, шиї і спині - тобто місцях, найбільш схильних до впливу сонця влітку.

Виглядає меланома, як плоска, коричнева або чорна родимка, що має нерівні контури і асиметрію: одна половина родимки помітно відрізняється від другої її ж половинки. Утвір має розмір діаметром від 6 мм. і більше. У процесі розвитку хвороби, меланома може змінювати колір, щільність, форму - від горбистої до круглої, покритися кірочкою і почати кровоточити.

### ЗДОРОВЫЕ РОДИНКИ



симметрия



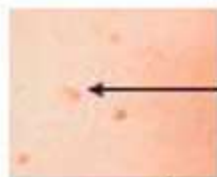
четкие границы



равный цвет



не более 7 мм



нормальные форма и расположение

### ПРИЗНАКИ ОПУХОЛЕВЫХ ПРОЦЕССОВ

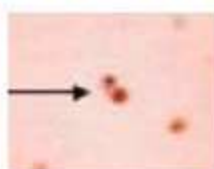
асимметрия

размытые границы

необычный цвет

большие размеры

другие отклонения



## Основні чинники розвитку раку шкіри

Тривале перебування на сонці є фактором розвитку раку шкіри. Меланомою може закінчитися безтурботне ставлення до свого здоров'я, особливо у любителів багаторазово обгорати на сонці. Чим частіше людина отримує сонячні опіки, тим істотно підвищується ризик розвитку меланоми. Також в групі ризику по раку шкіри знаходяться:

- люди зі світлою шкірою, волоссям, кольором очей
- великою кількістю родимок на тілі - від 100 штук і більше
- діти, які багато часу проводять на сонці
- люди з генетичною схильністю, які мають близьких родичів з меланомою
- любителі соляріїв

## Профілактика меланоми: родимкам - особлива увага

Як відзначають онкологи, основний провокатор розвитку меланоми - сонячне випромінювання. Тому важливо користуватися засобами для шкіри з високим ступенем захисту від УФ-випромінювання, особливо якщо ви плануєте перебувати на вулиці в години пік - з 10:00 до 16:00. Не забувайте наносити на шкіру сонцезахисний водостійкий крем при відпочинку на пляжі і купанні в морі. Оскільки вода не достатньо відбиває сонячні промені, то обгоріти можна і перебуваючи у водоймі. Закривайте обличчя сонцезахисними окулярами, широкополими капелюхами, кепками, панамами. Майки та сарафани, одягнені в розпал сонячної активності, збільшують ризик отримати опік плечей, шиї і спини.

Тим людям, хто знаходиться в групі ризику по меланомі, крім заходів профілактики слід перевірятися у дерматолога-онколога 2 рази на рік. Онкологи радять в ідеалі ще до настання спеки або поїздки на Південь, в близькі до екватора країни вивчити свої родимки самостійно і при виникненні підозри негайно звернутися до фахівця. Лікар роздивиться вашу шкіру за допомогою спеціального приладу - дерматоскопа і оцінить стан родимок.

Тільки своєчасно виявлена меланома добре піддається лікуванню: вчасно розпочата терапія допоможе уникнути проникнення пухлини в глибокі шари шкіри і її метастазування у внутрішні органи. Уникайте травмування і пошкоджень родимок. Якщо наявні на тілі родимки постійно чіпляються за ланцюжок на шиї, труться об пояс штанів або спідниці, то можливо є сенс їх видалити.