

Меланома – это злокачественная опухоль кожи, развивающаяся из меланоцитов - пигментных клеток, которые отвечают за выработку меланина. Концентрация меланина в коже определяет ее оттенок и способность к загару. Скопления меланоцитов, переполненных меланином, называют невусом или родинкой. Они являются доброкачественными новообразованиями. Под воздействием УФ-излучения родинки способны переродиться в злокачественные образования и привести к образованию меланомы.

Кто чаще болеет этим заболеванием?

- ✓ лица старше 60 лет
- ✓ наличие большого количества родинок
- ✓ у здорового человека
- ✓ светлая кожа и волосы, светлые глаза (большое содержание пигмента в организме в целом) наследственная.

За агрессивный характер течения и неблагоприятный прогноз в случае несвоевременной диагностики меланомы называют королевой опухолей. Злокачественные клетки очень быстро попадают в кровоток лимфатическую систему и дают метастазы практически во все жизненно важные органы. Если другие виды рака могут развиваться годами, то меланома способна привести к летальному исходу буквально за месяцы.

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый год в мире регистрируется около 132 тысяч случаев меланомы, из них почти половина случаев заканчивается летальным исходом.

Симптомы перерождения родинок:

- ✓ Динамика - появление корочек, потеря кожного рисунка
- ✓ Асимметрия - если условно разделить родинку пополам, то половинки окажутся не ровными
- ✓ Край - появление на нем неровностей или зазубринок
- ✓ Размер - увеличение в ширину или в высоту
- ✓ Окрас - любые изменения в окрасе, его неравномерность

Профилактика

1. **Защита кожи одеждой.** Наилучшим вариантом являются рубашки с длинными рукавами, длинные штаны или юбки. Нужно иметь в виду, что даже полное облачение защищает не от всех УФ лучей. Если через ткань виден солнечный свет, то через нее проходит и УФ.

2. **Ношение головных уборов.** Отличным вариантом является широкополая шляпа (с полями около 5-8 см). Защитные свойства соломенных шляп ниже, чем у головных уборов, пошитых из плотной ткани.

3. **Использование солнцезащитных косметических средств.** Для защиты кожи от солнца необходимо использовать специальные косметические средства и бальзамы для губс коэффициентом защиты от солнца (SPF) от 30 и выше. Причем солнцезащитные средства нужно использовать даже в пасмурные дни, когда небо покрыто облаками, поскольку они пропускают УФ излучение.

4. **Нахождение в тени.** Особенно это важно всередине дня, между 10.00 и 16.00, когда УФ излучение чрезмерно активно.
5. **Солнечные очки.** При покупке очков необходимо обращать внимание на ярлыки с надписями, что стекла блокируют УФ-А и УФ-В. Если на этикетке написано, что стекла поглощают УФ на длине волны до 400 нм, это значит, что очки блокируют, по крайней мере, 99% УФлучей.
6. **Солярии и лампы солнечного света.** Лампы соляриев испускают УФ-А, а также УФ-В лучи, которые вызывают длительное повреждение кожи и могут привести к развитию рака.

ВАЖНО! При обнаружении новых, необычных образований или изменении внешнего вида старых невусов следует проконсультироваться со специалистом, который занимается опухолями кожи.

Врач-дерматолог А.Н. Кравцов