

## КАК ИЗБЕЖАТЬ МЕЛАНОМЫ?

✓ загорать без вреда для здоровья можно с утра - до 11 часов и после 16 часов дня с перерывами



✓ необходимо пользоваться защитным кремом - фильтром от ультрафиолетовых лучей солнца



✓ не пользоваться парфюмерией в жаркую погоду, так как можно получить ожог



✓ не допускать обезвоживания организма во время жары



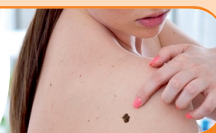
✓ не спать во время загара



✓ с осторожностью принимать в жару антибиотики и некоторые другие лекарственные препараты, так как они могут обладать фотосенсибилизирующим действием



✓ регулярно осматривать свою кожу на предмет изменения родинок



Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ»  
Кировской области



с использованием материалов  
КОГБУЗ «Кировский областной  
клинический кожно-  
венерологический диспансер»

# РОДИНКА

ИЛИ

# МЕЛАНОМА?



**Родинка** (невус) – это ограниченные пигментированные пятна или узелки, состоящие из скоплений меланоцитов (клеток, содержащих пигмент меланин) или невусных клеток.

**Меланома** – это злокачественная опухоль кожи, маскирующаяся под родинку.

**Меланома составляет около 10% от всех опухолей кожи.**

## ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ МЕЛАНОМЫ:

- наличие у человека эпизодов солнечных ожогов кожи
- присутствие на поверхности кожи большого количества пигментных пятен, особенно подвергающихся постоянному трению, травмированию, инсоляции (в том числе солярий)
- белая кожа, веснушки, светлые волосы и голубые глаза
- семейный анамнез по меланоме
- длительный прием гормональных средств
- постоянный контакт с канцерогенными химическими средствами
- особую группу риска в развитии меланомы составляют пациенты с семейным синдромом множественных пигментных пятен
- возраст (чаще у лиц моложе 30 лет)
- пол (мужчины чаще болеют меланомой, чем женщины)
- эпизод меланомы в прошлом.

*Меланома может локализоваться на любом участке кожи*

## САМООБСЛЕДОВАНИЕ КОЖИ

позволяет диагностировать меланому на ранних стадиях



- Лучшее время для осмотра – после принятия душа или ванны
- Используйте 2 зеркала: в полный рост и небольшое, желательно с длинной ручкой. Для осмотра головы потребуется расческа/гребень или фен (с их помощью можно обнажить участки кожи под волосиным покровом)
- Осмотр необходимо производить в хорошо освещенном помещении, возможно, потребуется также небольшой фонарик

Признаки	Родинка (невус)	Меланома
1. Размер	диаметр < 5 мм	диаметр > 5 мм
2. Асимметрия	симметричная	асимметричная
3. Цвет	однородный	вкрапления различных цветов (особенно черного)
4. Граница	ровная	неровная или зазубренный край
5. Поверхность	сохранение кожного покрова	изъязвляется, кровоточит, появляются узелки
6. Изменение кожи вокруг невуса	нет	есть
7. Субъективные ощущения	нет	в области меланомы могут возникать жжение, зуд, боль

При появлении одного или нескольких признаков **СРОЧНО обратитесь к врачу-дерматологу**, который при необходимости направит на консультацию к врачу-онкологу.

**Чем раньше выявлена опухоль, тем благоприятнее прогноз.**

**При раннем выявлении меланомы показатель излечиваемости достигает 100%**