Памятка для населения

Меланома

 Меланома – самая опасная злокачественная опухоль, но при своевременной диагностике излечимая. Профилактика меланомы и успех лечения во многом зависят от того, насколько человек внимателен к своему здоровью.

**Что такое меланома?**Меланома – это злокачественная кожная опухоль, возникшая в результате перерождения клеток меланоцитов (меланоциты вырабатывают пигмент меланин, который окрашивает кожу и защищает её глубокие слои от ультрафиолета).

Меланома возникает у людей, которые много времени проводят на солнце или злоупотребляют солярием. При избыточной дозе ультрафиолета меланоцитам приходится усиленно вырабатывать меланин, они разрастаются и перерождаются в клетки опухоли.

Иногда в неё превращаются пигментные родинки. Развитию опухоли способствуют генетическая предрасположенность, изменение гормонального фона организма или травма родинки. Примерно у 40% больных признаки злокачественности проявляются после того, как они случайно или намерено, повредили родинку. Вероятность заболевания меланомой резко увеличивается у людей 30–39 лет, и далее медленно растет вплоть до преклонного возраста. Впрочем, и молодые люди на застрахованы от этой болезни.

Первый признак меланомы – появление новой родинки или изменение размера, формы или цвета старых. Опухоль может появиться на любом участке тела, но есть у неё излюбленные места. У мужчин меланома чаще всего развивается на торсе, на голове или шее. У женщин она появляется на нижней части ног. У темнокожих людей меланома возникает там, где светлее кожа: под ногтями на руках или ногах, на ладонях и подошвах.

Не стоит поднимать панику при появлении каждой новой родинки. Однако есть признаки, при которых нужно, не откладывая, обратиться к врачу. Прежде всего, должно насторожить исчезновение кожного рисунка с поверхности родинки. Плохо, когда она становится глянцевой и меняет форму. Иногда родинка состоит как бы из нескольких долек и имеет фестончатые края.

Обратите внимание на увеличение площади родинки, появления чувства зуда, тупой боли или жжения в ее области. Тревожные признаки – шелушащаяся поверхность, образование на ней сухих корочек и выпадение волос, если они были. Клетки опухоли накапливают меланин, поэтому родинка темнеет, но на ней могут появиться и лишенные пигмента участки. Наконец, родинка-меланома начинает не только расширяться, но и утолщаться, возвышаясь над окружающими тканями, и на её поверхности появляются мелкие узелки. На поздних стадиях злокачественная родинка становится более мягкой на ощупь и покрывается язвочками, а кожа вокруг воспаляется. Поверхность меланомы мокнет и кровоточит, а рядом возникают дочерние опухоли – темные или розовые высыпания.

Специалисты рекомендуют ежегодно посещать дерматолога. Однако, меланома развивается очень быстро, и чтобы вовремя ее заметить, кожу следует осматривать раз в полтора-два месяца. Делать это можно самостоятельно. Прежде всего, необходимо составить карту тела: нарисовать контуры фигуры сзади и спереди, чтобы были видны ладони, подошвы и подмышки, и отметить на ней все родинки, пигментные пятна, веснушки. Чтобы рассмотреть себя сзади, понадобятся два зеркала, большое и ручное. Методично обследуйте каждый сантиметр тела, даже скрытую волосами кожу головы, подмышки, внутреннюю часть бедер, все складки. Не забудьте подошвы и ладони. Если нужно, попросите кого-нибудь помочь, например, поискать родинки на голове. Необходимо заметить возникшие изменения. Не все меланомы похожи на ненормальные родинки. Есть бесцветные опухоли, напоминающие бородавки. Иногда меланомы путают с папилломами и даже с варикозной болезнью – они бывают, похожи на увеличенные сосуды или сосудистые звездочки. Но, как бы меланома, ни выглядела, она очень быстро растёт и образует метастазы на коже, в лимфатических узлах и в разных органах, чаще всего в легких, печени, головном мозге и надпочечниках. Темпы роста её и выдают. Именно поэтому меланома – самая опасная из кожных опухолей.

            **Меланома и дети.**Особой заботы требуют дети. Защита кожи от солнечных лучей в первые 18 лет жизни снижает вероятность развития меланомы на 78%, а солнечные ожоги, перенесённые в детстве – фактор риска. Маленькие дети проводят на улице больше времени, чем взрослые. Их нельзя оставлять без присмотра, особенно на пляже, а в жаркие страны лучше не возить. Младенцам младше 6 месяцев вообще не следует бывать на солнце.

В России смертность от меланомы очень высокая. И дело не в том, что у нас не умеют лечить, а в том, что россияне слишком поздно обращаются к врачу. Между тем, при меланоме чрезвычайно важна ранняя диагностика. Всем больным предстоит операция – врачи иссекают саму опухоль и прилегающие здоровые ткани. Если меланому удалось обнаружить на стадиях I – IIA, когда она относительно мала и не распространяется на соседние ткани, операцией дело и ограничится. Правда, пациент должен регулярно показываться врачу, потому, что риск повторного заболевания достаточно велик. На третьей стадии клетки растущей меланомы проникают в соседние ткани и лимфатические узлы,

но и в этом случае медики обходятся иммунотерапией и хирургическим вмешательством. Только на 4 стадии, когда возникают метастазы, пациента, лечат по полной программе: к операции добавляется лучевая, иммунная и химиотерапия.

**Профилактика меланомы.**

Хотите избежать меланомы – избегайте солнца. Это не значит, что всю оставшуюся жизнь надо провести в темной комнате, но осторожность необходима. Летом, выходя на улицу, пользуйтесь солнцезащитными кремами. Губы тоже защищайте. Смазывать кожу надо за полчаса до выхода на улицу, чтобы крем успел впитаться. Носите свободную хлопчатобумажную одежду и шляпу с широкими полями. Но с 11 до 15 часов, когда солнце самое «злое», лучше действительно отсидеться в тени – в это время не помогут никакие кремы. На пляже бывайте утром, а людям с очень светлой нежной кожей лучше вообще не загорать. Помните, что 80% солнечных лучей достигают земли (и кожи) даже сквозь туман и легкую облачность, поэтому не пренебрегайте защитой в пасмурные дни. Отпуск в жарких странах лучше планировать не на лето, а на сентябрь-октябрь. Кстати, меланому можно получить не только на южном пляже, но и на горнолыжном курорте – свежий снег прекрасно отражает солнечные лучи. Обратите внимание на свои родинки. Среди них могут быть там называемые диспластические невусы, или атипичные пигментные пятна. Это крупные, слегка выпуклые родинки сложной формы с нерезкими границами. Наличие таких родинок повышает риск появления меланомы, поэтому их надо прикрывать от солнца, а ещё лучше – удалить. Пластырем их не заклеивайте – от этого родинки нагреваются, что не полезно. И не забудьте в начале и конце лета тщательно осмотреть кожу.

       Специалисты выделяют 5 главных признаков меланомы-«АКОРД меланомы»: асимметрия; края зубчатые или фестончатые; родинка изменила цвет или окрашена неоднородно; размер (чем больше родинка, тем выше вероятность её перерождения, критическим считается размер 6 мм, но бывают и маленькие меланомы диаметром 1 мм); динамика (разрастание родинки, появление на ней корочек, трещинок, воспаления, шелушения, кровоточивости или внезапное исчезновение родинки). Если вы обнаружите у себя хоть 1 признак из 5 – срочно обратитесь

к врачу.

Меланома – очень опасная болезнь, но при разумном отношении к своему здоровью её можно избежать или успешно вылечить. Чем раньше обнаружена меланома, тем легче больному перенести лечение и больше шансов на успех.

**Отделение медицинской профилактики ГБУЗ АО « ГП № 2»**