

## Факты о меланоме, которые нужно знать

Меланома – это разновидность рака кожи, при которой происходит поражение пигментных клеток, расположенных в коже человека.

Кожа, по сути, является «скафандром» человека и защищает организм от воздействия внешних факторов. Если в процессе жизни человек часто подвергается воздействию неблагоприятных внешних факторов, пренебрегает защитными средствами, происходит истощение компенсаторных механизмов в коже, сбой в регуляции её жизнедеятельности, это ведет к началу развития опухоли.

Меланома характеризуется быстрым ростом, высоким процентом метастазирования с быстрым распространением метастазов по всему телу, проявляет склонность к рецидивам.

Почему этому заболеванию, одному из огромного списка онкологических диагнозов, которые угрожают человечеству, во всём мире, решено было посвятить отдельный день? В структуре заболеваемости злокачественными новообразованиями на меланому приходится только 4% среди всех кожных злокачественных новообразований, но в 70% случаев заболевание заканчивается летальным исходом. Поэтому меланому называют «королевой» опухолей. Ежегодно в России диагностируется от 9 до 12 тысяч новых случаев меланомы.

В Омской области по состоянию 01.01.2022 года состоит на диспансерном учете 1052 пациентов с установленным диагнозом меланома, из них 133 случая в 2021 году выявлено впервые.

В последние десятилетия наблюдается незначительный, но все рост рост заболеваемости этой злокачественной опухолью.

Меланома может развиваться у любого человека вне зависимости от цвета кожи и расовой принадлежности. Однако некоторые люди больше подвержены возникновению этого заболевания. **К провоцирующим заболеванию факторам относятся:**

- воздействие УФ-лучей. Более чем в 80% случаев развитие меланомы связано с воздействием УФ-излучения: солнечного или соляриев;

- особенности фенотипа. Лиц со светлой кожей и волосами, зелёными или голубыми глазами, со склонностью к появлению веснушек относят к группе повышенного риска;

- возраст. Чем старше человек, тем у него выше риск заболеть меланомой: у лиц старше 50-ти лет диагностируется чаще;

- половая принадлежность. Мужчины чаще и тяжелее болеют меланомой, нежели женщины.

- доброкачественные новообразования кожи (атипичный невус, простая родинка или родимое пятно); предраковые заболевания кожи;

- особенности питания. Рискуют заболеть меланомой люди, которые питаются пищей, содержащей большое количество животных жиров и белков, а также если не хватает в рационе питания свежих овощей и фруктов;

- профессиональные вредности. Новообразования чаще развиваются у людей, профессиональная деятельность которых связана с

телекоммуникациями, телевизионным оборудованием, нефтехимией, фармакологией, угольной промышленностью, производством полимерных материалов и ароматических красителей (электромагнитное излучение, химические факторы).

К группе риска относятся лица, у кого на коже много веснушек, пигментных пятен, родинок, а также будущие мамы, пожилые, дети, работники, осуществляющие деятельность вне помещений.

Основным признаком меланомы является появление новой родинки на теле или изменение уже существующей родинки, зуд, жжение и покалывание в области пигментного образования.

**Для самостоятельного обнаружения меланомы существует правило АКОРД.**



Это аббревиатура пяти главных ее симптомов:

- **Ассиметрия** – если условно разделить родинку пополам, то половины окажутся неравномерными;

- **Край** – у нездоровой родинки появляются неровности или зазубринки;

- **Окраска** – неоднородная. У перерождающихся родинок появляются цветные вкрапления: серые, белые, черные, красные, темно-коричневые;

- **Размер** – размер больше 6 мм (диаметр ластика на карандаше); риск перерождения тем выше, чем больше размер родинки. Но и много мелких родинок увеличивают опасность перерождения одной из них;

- **Динамика** – на перерождение указывают любые изменения: увеличение размера, кровоточивость, появление корочек.

На поверхности опасной родинки возникает кровянистая (геморрагическая) корочка, которая кровоточит.

Маленькая и безобидная, на первый взгляд, родинка, может переродиться в злокачественное новообразование. Впоследствии поражаются не только близлежащие участки кожи, но кости и даже жизненно важные органы.

**Чтобы защитить себя и уберечь от меланомы и других видов рака кожи необходимо:**

- максимально ограничить время пребывания на солнце, особенно в обеденные часы;

- обеспечить защиту открытых участков тела от воздействия прямых солнечных лучей (рубашка с рукавами, шляпа, брюки);

- использовать обязательно солнцезащитные косметические средства с факторами защиты, фотозащитные средства (головные уборы, очки);
- осматривать регулярно кожные покровы на возможное наличие подозрительных видимых образований;
- обратиться к врачу при обнаружении любого элемента кожи, вызывающего подозрение.

Важную роль играет самодиагностика. При появлении любого подозрительного новообразования на коже или изменений со стороны родимых и пигментных пятен, необходимо незамедлительно обращаться за консультацией к дерматологу или онкологу.

Приходите на приём к дерматологу не менее 1 раза в год и проверяйте свои родинки! Если вы относитесь к «группе риска», то посещать специалиста лучше один раз в полгода.

Помните! Чем раньше обнаружена меланома, тем больше шансов на ее успешное лечение. Меланома, выявленная на ранних стадиях, излечима почти в 90% случаев.

Быть здоровым – просто! Берегите себя и будьте здоровы!

бюджетное учреждение здравоохранения Омской области  
«Клинический онкологический диспансер»  
запись по телефонам регистратуры: 601-760, 60-18-89

С уважением,  
заместитель главного врача по ОМР БУЗОО «КОД» Игорь Забелин