



МЕЛАНОМА

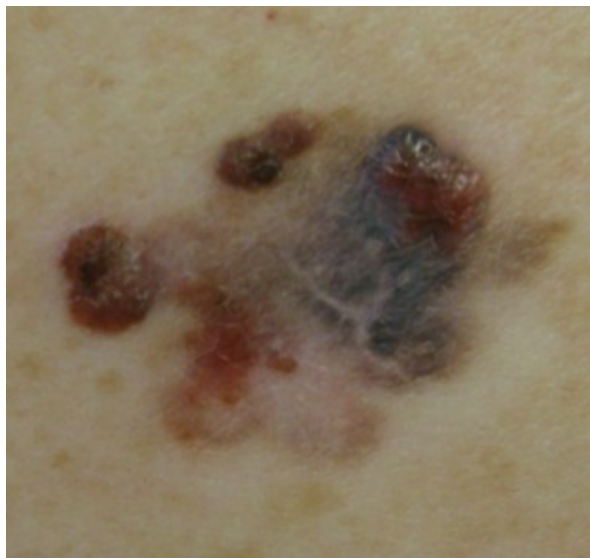
Опухоль – патологическое разрастание тканей, состоящее из клеток с особыми свойствами размножения и дифференцировки. Опухоль – это доброкачественное или злокачественное новообразование.

Рак – общий термин для онкологических заболеваний, который характеризуется быстрым неконтролируемым развитием клеток, образующих опухоль.

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ



Метастазирование – это процесс распространения клеток опухоли вне ее изначальной локализации (за ее пределы).



Родинка или меланоцитарный невус – кожное новообразование, заполненное клетками (меланоцитами*), способными образовывать пигмент меланин.

Меланома кожи – злокачественная опухоль, развивающаяся из меланоцитов* в результате их необратимого генетического перерождения.

Одна из наиболее злокачественных опухолей человека, которая может метастазировать во все органы.

*меланоциты - пигментные клетки, отвечающие за окрашивание кожи, цвет глаз, волос

РАСПРОСТРАНЕНИЕ

В России за 2018 год выявлено 11 057 случаев:

муж - **5 445**

жен - **5 612**

Умерло 3 701:

муж - **1 710**

жен - **1 991**

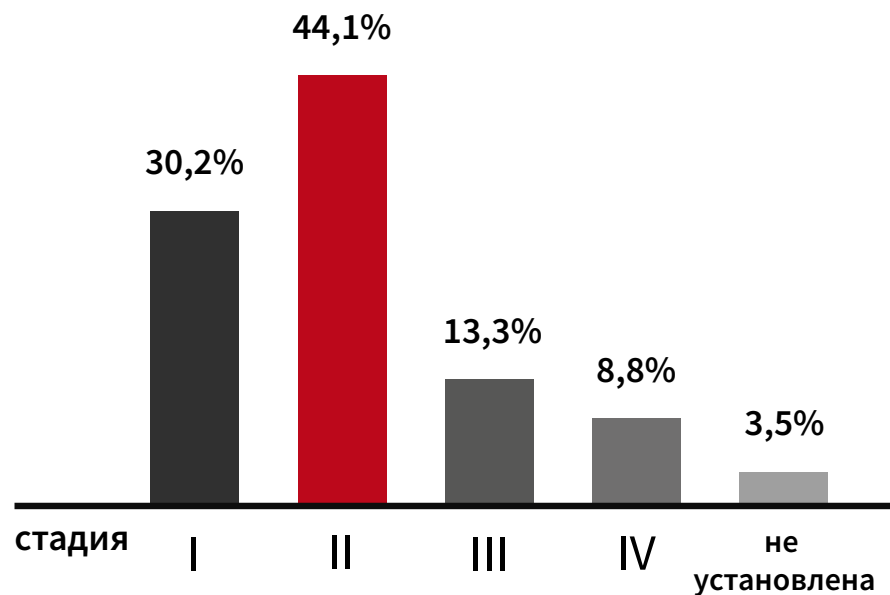


Под наблюдением на конец 2017 года уже состояли **89 822** больных.

Показатели диагностики МК в России

Менее 30% случаев диагностируются на стадии I.

Около четверти диагнозов МК в России устанавливается на поздних стадиях: III и IV.



ЧТО ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ РАКА

Общие причины



Неправильный образ жизни



Употребление алкоголя



Гиподинамия (низкая физическая активность)



Курение



Наследственность



Избыточный вес



Пол



Раса

Специфические причины



Ультрафиолетовое излучение (>50 ч. в солярии увеличивает риск развития меланомы в 3 раза)



Пигментный невус



Наследственность



Множественные солнечные ожоги

1,2

Фототип кожи

ФОТОТИПЫ КОЖИ



Светлокожий европейский — светлая кожа и волосы, веснушки менее выражены



Скандинавский — светлая, тонкая кожа и рыжие или светлые волосы, веснушки и светлый цвет глаз



Среднеевропейский — кожа цвета слоновой кости, светло- и темно-коричневый цвет волос, светло-карие глаза



Средиземноморский — оливковый цвет кожи, темно-коричневый и черный цвет волос, темно-карий цвет глаз



Азиатский — коричневый, желтый или желто-коричневый цвет кожи и черный волос



Африканский — темный цвет кожи, темные глаза и черный цвет волос

Пигментные невусы: внутридермальные и смешанные



Внутридермальный невус: залегает в толще дермы и приподнимает эпидермис. Выглядит как узелок, чаще светло-коричневых оттенков. Врожденный или появляется в раннем детстве.

Смешанный невус: прорастает чуть глубже, появляется вокруг кайма пигментации.

НЕ являются меланомоопасными.

Пигментные невусы: пограничные

Плоское пигментное образование. Проявляются в течении жизни. Чаще в возрасте 15- 25 лет. Долгое время размеры не превышают 2-3 мм. Некоторые могут иметь тенденцию к росту!



Если невус увеличивается и достигает размера 5-6 мм, незамедлительно обратитесь к врачу!

НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Чтобы вовремя распознать опасную родинку самостоятельно, нужно запомнить алгоритм первичной диагностики, который называется АККОРД.



А – асимметрия.
Края родинки не
одинаковые



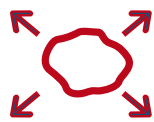
К – край.
Становится неровным,
волнообразным



К – кровоточивость.
Из родинки вдруг
начинает идти кровь



О – окрас.
Появление крапинок
более темного или
светлого цвета



Р – размер.
Разрастание
родинки



Д – динамика.
Появление корочек,
изменение текстуры

Самостоятельную диагностику родинки по данной системе специалисты рекомендуют проводить до 10 раз в год.

Если вы замечаете вышеперечисленные симптомы, незамедлительно обратитесь к врачу!

Порядок самообследования

1

Стоя перед большим зеркалом, осмотрите лицо: обратите внимание на губы, кожу возле ушей и глаз. С помощью использования фонарика проверьте полость рта, ноздри и ушные раковины. После этого осмотрите шею, плечи, грудь.

2

Возьмите второе зеркало и с его помощью осмотрите кожу за ушами, шею и верхнюю часть спины. Использование ручного зеркала и фена/гребня позволят осмотреть кожу головы. Если возникли трудности – попросите помочь близких.

3

Проверьте кожу в области живота и боков. Обязательно уделите внимание спине, поскольку именно эта часть тела является очень распространенной локализацией злокачественных новообразований. Осмотрите область гениталий и ягодиц.

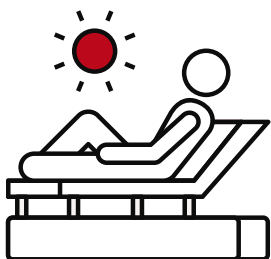
4

Стоя перед зеркалом, поднимите руки и осмотрите их со всех сторон. Не забудьте про подмышки и кожу между пальцев.

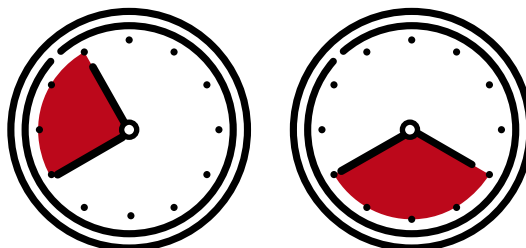
5

Важно осмотреть ноги. Осмотр удобнее производить в положении сидя. Согните одну ногу и с помощью ручного зеркала проверьте все участки кожи, включая ступни и пальцы на ногах.

Загорайте правильно!



Избегайте прямых солнечных лучей, берегите кожу от ожогов и полностью откажитесь от солярия!



Лучшее время для принятия солнечных ванн:

8:00 – 11:00

После 16:00



Обязательно используйте солнцезащитное средство (UVA/UVB) с SPF не ниже 30 (чем выше фактор защиты – тем лучше). Не забывайте регулярно обновлять защитное покрытие.

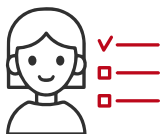
ПРОФИЛАКТИКА



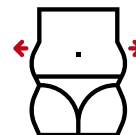
Ежегодно проходите ПМО и диспансеризацию 1 раз в 3 года



Ведите активный образ жизни



Держите хронические воспалительные заболевания под контролем и не занимайтесь самолечением



Поддерживайте нормальный вес тела. ИМТ = 18,5–27,5.
Обхват талии: для женщин не более 80 см, для мужчин – не более 94 см



Откажитесь от курения и употребления любой никотинсодержащей продукции



Откажитесь от алкоголя



Пейте достаточное количество воды

Первичная самодиагностика родинки – ответственность каждого человека перед собой и своими близкими

Главным методом своевременного выявления онкологических заболеваний является прохождение систематических медицинских осмотров – **диспансеризации**

