

23 мая – День профилактики меланомы

Общепризнано, что в последние годы отмечается значительный рост заболеваемости меланомы кожи. В Беларуси только за последние 2 года она возросла почти в два раза. Меланома - это наиболее злокачественная опухоль человека. В большинстве случаев меланома развивается в возрасте 30-60 лет, но может встречаться у людей более молодого возраста и стариков.

Что представляет собой меланома кожи?

Меланома кожи – это злокачественная опухоль кожи, развивающаяся, как правило, из клеток, образующих пигмент меланин. В подавляющем большинстве случаев (свыше 70%) меланома развивается на месте врожденных или приобретенных пигментных образований – невусов (родимые пятна, родинки) и только у 28-30% - на неизменной коже.

Причины и факторы риска развития меланомы

Существует ряд причин, факторов риска, играющих значительную роль в возникновении и развитии меланомы кожи. Они могут быть экзо- и эндогенного (внешнего и внутреннего) характера. К ним относятся:

- Солнечная радиация (ультрафиолетовые лучи), особенно для лиц, имеющих врожденные или приобретенные невусы.
- Ионизирующее излучение.
- Хронические раздражения кожи.
- Ожоги, обморожения.
- Химические, температурные или механические травмы невусов.
- Нерадикально выполненные косметические вмешательства.

Состояние эндокринной функции организма. Половое созревание, беременность, климактерические перестройки в организме – считаются критическими периодами, при которых возрастает риск активизации и малигнизации (превращение нормальной клетки кожи в злокачественную) пигментных невусов.

Семейный анамнез. Такие лица относятся к категории с очень высоким риском заболеваемости меланомой и должны проходить обследование через каждые 3-6 месяцев. В эту же группу входят лица, перенесшие ранее меланому, а также их родственники. Чаще рак кожи и меланома возникают под действием ультрафиолетового излучения. Исследования показали, что меланома чаще встречается и хуже протекает у блондинов и рыжеволосых и редко встречается у чернокожего населения, поражая у них обычно лишь кожу пальцев рук и ног или ладоней и подошв.

Меры профилактики и защиты

- Сводить к минимуму применение ультрафиолетового облучения, солнечной инсальции, прежде всего блондинов и людей со светлой кожей.
- Проводить систематических медико-профилактических осмотров на таких предприятиях и в учреждениях.
- Немедленно обращаться к специалисту в случае изменения цвета, размеров невусов или появления нового пигментного образования на коже.

Помните! «Безобидных» меланом не бывает. Это одна из самых злокачественных опухолей. И чем раньше она будет выявлена, тем больше шансов ее вылечить. Соблюдение вышеперечисленных рекомендаций, разумная настороженность к имеющимся на коже «родимым пятнам», позволит Вам сохранить здоровье на долгие годы.

Помощник врача-валеолога П.П. Чапская

Ко дню профилактики меланомы!

Ежегодно в мире диагностируется свыше 232 000 новых случаев заболевания меланомой, однако меланома составляет лишь 1-2% всех онкологических заболеваний. Актуальность проблемы состоит и в том, что большая часть населения имеют пигментные образования, которые могут имитировать меланому.

Трагично то, что абсолютное большинство заболевших меланомой не удается спасти из-за позднего выявления, в то время как при ранней диагностике заболевание излечимо в 90% случаев. Именно поэтому так важна профилактика, ранняя диагностика и своевременное удаление предмеланомных образований.

Примерно треть меланом развивается в области головы и шеи. У женщин зрелая меланома часто локализуется на голени, у мужчин - на спине. 30% меланом развиваются в пределах ранее имевшегося невуса, остальные 70% образуются на новом месте.

Факторы, приводящие к развитию опухолевого процесса, можно разделить на две группы. Это экзогенные (факторы внешней среды) и эндогенные (внутренние) факторы.

К экзогенным факторам может быть отнесена солнечная радиация, ионизирующее излучение, хроническая механическая травматизация участка, на котором расположена родинка, ожоги, химическое раздражение родинки.

Эндогенные факторы – это генетическая предрасположенность (наличие у родственников меланомы). В эту группу можно отнести и обладателей очень светлой кожи. Гормональные изменения (половое созревание, беременность).

Поскольку раннее выявление меланомы является решающим фактором в успешном ведении пациентов с данной патологией, необходимо четко знать и понимать, какие изменения невуса должны настораживать и служить причиной для немедленного обращения к специалисту.

Главные и сопутствующие признаки меланомы:

- асимметрия образования (одна половина не похожа на другую, с одной стороны возможен быстрый рост);
- беспорядочные очертания (зубчатые, неровные, узорчатые границы);
- цветовые вариации, вкрапления различных цветов (белые, розовые, коричневые, голубоватые);
- диаметр больше 6 мм (измеряют по самой длинной оси очага);
- ранним, но редким симптомом является зуд. В большинстве же случаев заболевание протекает бессимптомно;
- к поздним симптомам относятся болезненность, кровоточивость, изъязвление.

При обнаружении хотя бы одного из вышеперечисленных признаков, необходимо обратиться к специалисту, который сможет произвести достоверную диагностику. Для того, чтобы снизить риск возникновения меланомы, необходимо знать и соблюдать несколько правил:

1. Ограничьте воздействие на кожу естественного солнечного излучения и полностью исключите искусственное (солярий).
2. Находиться на солнце можно только в определенные часы. Не следует загорать с 10 до 15 часов. Это самое опасное время, когда риск получить ожоги наиболее высок.

3. Не находитеесь на солнце без защитных средств более 30 - 40 мин. Самым надежным способом защиты от солнечных лучей остается одежда и головные уборы. Лучше, если они будут из хлопка.
4. Необходимо регулярно проводить осмотр кожных покровов. Особенно следует обращать внимание на родинки в начале и в конце лета.
5. При наличии большого числа пигментных невусов следует ежегодно проходить осмотр у специалиста с выполнением дерматоскопического исследования.

Ваша бдительность – Ваше здоровье!

Подготовлено по материалам ГУ «Минский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»