



# Как предупредить меланому или "ранняя диагностика - долгая жизнь"

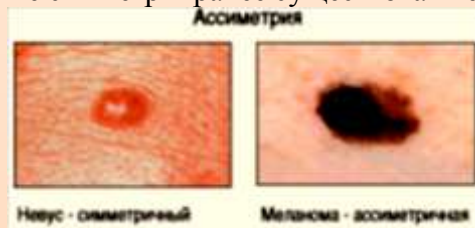


## Как выглядит меланома Или каковы внешние признаки меланомы

Существует правило **ABCDE** предназначенное для самодиагностики новообразований на коже:

### A. – (Asymmetry, асимметрия)

Несимметричность вновь возникшей родинки или нарушение симметрии ранее существовавшего пятна.



Неvus - симметричный Меланома - асимметричная

### B – (Border, граница). Неровные, звездчатые границы.



Неvus - граница ровная Меланома - граница неровная

### C – (Color, цвет). Неравномерность окраски.

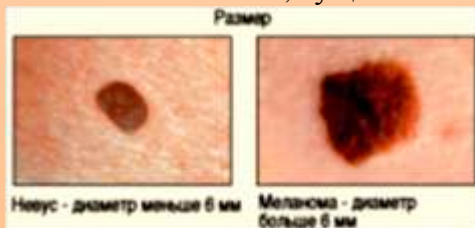
В одном пигментном пятне могут встречаться очень черные участки наряду с менее окрашенными.



Неvus - цвет однотонный Меланома - цвет неоднотонный

### D – (Diameter, диаметр). Диаметр > 6 мм.

При меньшем размере вероятность того, что это пигментное пятно является меланомой, существенно ниже.



Неvus - диаметр меньше 6 мм Меланома - диаметр больше 6 мм

### E – (Evolution, изменение).

Быстрое изменение размера, цвета, толщины, появление корочек, трещинок, шелушения, кровоточивости.

Если Вы обнаружили один из признаков **ABCDE**, – немедленно обратитесь **к врачу-онкологу!**

## Что такое меланома

**Меланома кожи** – это один из видов злокачественных опухолей.

В основе меланомы, как в основе родинки, лежат клетки меланоциты. Только эти клетки очень агрессивные. Они все время делятся и вытесняют собой другие клетки в том пространстве, где находятся. Со временем этим клеткам становится тесно, и они попадают в сосудистое русло, а потом разносятся по организму (дают метастазы).



## От чего появляется меланома или причины возникновения меланомы?

Факторами риска меланомы традиционно считают:

- родинки и невусы,
- воздействие солнца (ультрафиолет, солярий),
- солнечные ожоги, особенно в детстве,
- генетическая предрасположенность (светлая кожа, светлые волосы, голубые глаза)

## 90% случаев меланомы, выявленной на ранней стадии, излечимы!

И это показатель постоянно растет. Поэтому раннее выявление меланомы – необходимость!

**Никто не будет так заботиться о вашем здоровье, как Вы сами!  
Не будьте равнодушными к своему здоровью, к своим близким и родным!**



## Внимание!

Меланома может также возникать и без наличия факторов риска. Вы должны помнить об этой опасности. Если вы нашли - подозрительное пятно, немедленно обратитесь **к врачу-онкологу!**



Избегайте посещения солярия, так как ультрафиолетовые лучи типа А, используемые в лампах для искусственного загара, существенно повышают риск возникновения рака кожи и способствуют ее преждевременному старению!



## Что делать при случайном травмировании родинки

Сначала необходимо остановить кровотечение при помощи тампона, смоченного в перекиси водорода. Затем нужно положить на родинку сухую марлю, сложенную в несколько слоев, прижать пальцем и подержать в течение 5-15 минут.

Если родинка оторвалась полностью, ее надо завернуть во влажную марлю и сдать на гистологический анализ. Если родинка травмирована частично, следует обратиться в медицинское учреждение, где ее правильно удалят и отправят на анализ.

Меланома может появиться на любой части тела, поэтому очень важно осматривать всю поверхность кожи.

## Как проводить самообследование кожи

Лучшее время для самообследования кожи - после душа в хорошо освещенной комнате, используя зеркало в полный рост, ручное зеркало и две табуретки.

### Внимательно осмотрите:

- лицо и ушные раковины,
  - кожный покров головы (раздувая волосы при помощи фена),
  - руки, локти, предплечья, подмышечные впадины,
  - шею, грудь (женщинам следует уделить особое внимание области под грудью), живот,
  - затылок, плечи, спину, ягодицы и заднюю поверхность бедер (встав спиной к большому зеркалу и смотреться в малое),
  - *сидя удобнее осмотреть внутреннюю поверхность бедер, икры, ступни, пальцы ног.*
  - Обратите внимание на район половых органов.
- Для осмотра трудно доступных мест, привлечите членов семьи. Самообследование кожи 1 раз в месяц позволит вам оценить состояние давно существующих и вновь появившихся родинок на теле и вовремя обратиться **к врачу-онкологу!**

## Некоторые рекомендации для профилактики меланомы

Регулярно осматривайте свою кожу и соблюдайте правила пребывания на солнце



Не выходите на солнце в те часы, когда его активность наиболее высока



Не подвергайте прямому солнечному воздействию детей грудного и младшего возраста



Используйте головной убор, солнцезащитные очки, футболку для защиты себя и ребенка



Нанесите на кожу достаточное количество солнцезащитного средства