

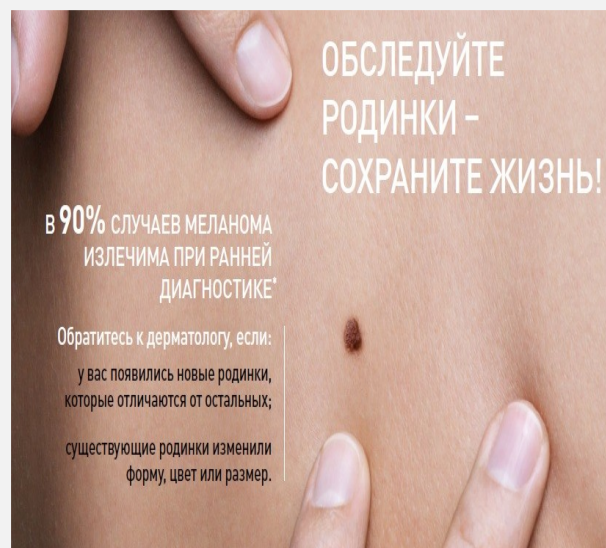
# 21 мая

## День профилактики меланомы

**Меланома** – это разновидность рака кожи, при которой происходит поражение меланоцитов - пигментных клеток, расположенных в коже человека. Он встречается не так часто, как другие виды рака кожи, но наиболее опасен, отличается высоким риском метастазирования, что приводит к развитию тяжелых случаях к смерти больного.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), заболеваемость меланомой кожи за последние 50 лет возросла в 7 раз (со смертельным исходом в половине всех случаев).

Ежегодно во всем мире регистрируется свыше 130000 случаев заболевания меланомой, более 60 тысяч человек погибают от злокачественных новообразований кожи в том числе меланомы – 48 000.



### Как снизить риск возникновения меланомы?

- максимальное ограничение времени нахождения на открытом воздухе под воздействием солнечных лучей. Нужно знать, что действие солнечных лучей наиболее выражено с 10 часов утра до 16 часов дня. Больше времени находиться в тени;
- защита кожи с помощью одежды (брюки и рубаша с длинными рукавами, шляпа с широкими полями и т.д.);
- ношение солнцезащитных очков;
- использование защитных кремов с фактором защиты не менее с 15, не только в ясные, но и облачные дни.

Солнцезащитные крема нужно наносить на открытые участки кожи за 20-30 минут до выхода из дома. Обработку кожи нужно повторять каждые 2 часа. «Крем нужно наносить не для того, чтобы увеличить время пребывания на солнце, а для того чтобы защитить кожу в тех случаях, когда солнечного излучения нельзя избежать» информирует ВОЗ.

Солнцезащитные кремы снижают интенсивность воздействия солнечных лучей, но не предотвращают меланому.

### Признаки меланомы

- асимметрия (одна половинка родинки не соответствует другой);
- неровные, нечеткие, зазубренные границы;
- цвет родинок неодинаковый, имеет разнообразные оттенки: желтовато-коричневый, черный, иногда с участками красного, голубого и белого цвета;
- диаметр родинки обычно превышает 6 миллиметров, но выявляются меланомы размером от 3-ех миллиметров;
- приподнятость новообразования над окружающей кожей;
- изменение размеров, формы или цвета родинок, а также появление новых образований на коже.

Отдел общественного здоровья

ГУ «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии»