

Среди всех раковых заболеваний рак кожи — один из самых распространённых. Чаще всего (более 80% случаев) опухоли кожи провоцирует ультрафиолетовое излучение солнца. Ультрафиолет особенно опасен для людей, у которых светлая кожа, глаза и волосы. В группу риска также входят обладатели многочисленных родинок и пожилые люди.

Солнечные лучи могут подавлять клеточный иммунитет. Это увеличивает риск подцепить инфекцию и ограничивает эффективность вакцинаций. Если в организме есть вирусы с пассивным "статусом", например, герпес, то после солнечной ванны они могут перейти в активную фазу.

С особым вниманием нужно относиться к родимым и пигментным пятнам. Именно эти участки нашего тела наиболее подвержены негативному влиянию солнечных лучей. При длительном воздействии ультрафиолета невусы - именно так в медицинской терминологии называют родинки - могут перерасти в злокачественную опухоль. Если родимое или пигментное пятно меняет свой размер, форму и доставляет дискомфорт, перед выходом на пляж необходимо проконсультироваться с дерматологом или онкологом. Для защиты врачи рекомендуют использовать солнцезащитные средства с максимальным фактором защиты SPF 50+. Многие видят свое спасение именно в защитных кремах и маслах. Однако стоит помнить, что даже самый дорогой крем не сможет защитить наш организм на 100%.

Чтобы не упустить развитие меланомы и вовремя заметить предвестники рака кожи, врачи рекомендуют периодически осматривать себя в домашних условиях, руководствуясь алгоритмом А, Б, Ц, Д, И. Насторожить должно следующее:

асимметричный образ – одна половинка родинки не похожа на другую;

бордюр – очертания родинки неправильные;

цвет – в родимом пятне чётко видны белые, серые, чёрные, фиолетовые оттенки;

диаметр – родинка больше пяти миллиметров;

изменения – за последнее время родимое пятно, которое было нормальным раньше, приобрело какие-то из названных выше изменений.

Помимо этого, вызвать подозрение должно появление новой родинки в принципе или любого другого странного элемента на коже, особенно если он вызывает зуд, раздражение, дискомфорт. Длительно незаживающие раны, язвы и эрозии – ещё один признак рака кожи.

Солнце, безусловно, может быть и полезным — оно источник витамина D. Но чтобы получить пользу, а не вред, нужно соблюдать осторожность и не играть с этим "огнём".

# Меланома: как распознать?



Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.