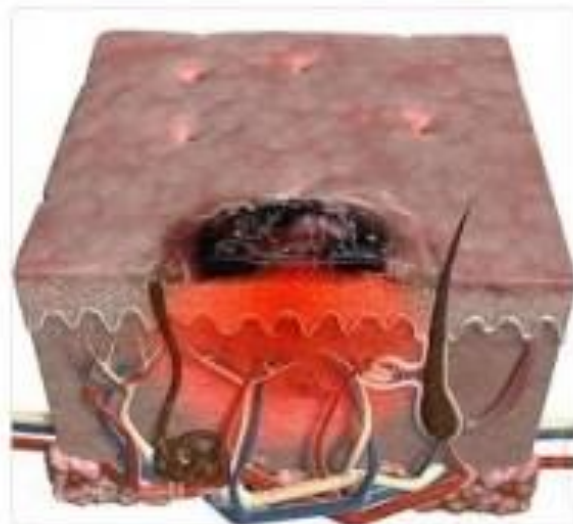


# РАК КОЖИ



## Рак кожи: что нужно знать

**Рак кожи** - злокачественные опухоли кожи (**меланома** является наиболее опасной среди злокачественных опухолей кожных покровов).

---

### Факторы риска:

- **Необычные родинки (диспластические невусы)** похожи на обычные родинки, но, как правило, больше их по размеру (большой размер по сравнению с обычными невусами, неправильная форма, размытый край, неясные очертания без четких границ, плоская поверхность, широкие вариации цвета, неравномерная пигментация). Они могут располагаться на незащищенных от солнца местах, а также на закрытых участках тела, например, на ягодицах или волосистой части головы. Если у вас имеется один или более диспластических невусов, а также, по меньшей мере, два близких родственника, перенесших меланому, то риск развития меланомы повышается на 50 % и более.
- **Белая кожа, веснушки и светлые волосы.** У людей с рыжими или светлыми волосами, а также с белой кожей, на которой имеются веснушки и которая быстро обгорает на солнце, риск развития меланомы особенно повышен. **Голубые глаза** также повышают риск меланомы.
- **Избыточное воздействие ультрафиолетового излучения и загара.** Тяжелые ожоги с пузырями, особенно

полученные в детском или подростковом возрасте, более опасны для развития меланомы, чем низкодозные повторные воздействия, даже если общая доза ультрафиолетового излучения будет такой же.

- **Возраст.** Меланома является одной из наиболее частых опухолей у людей моложе 30 лет.



---

### Основные симптомы:

- **Асимметрия:** одна половинка родинки не соответствует другой.
- **Неправильные границы:** границы родинок неровные, зазубренные, нечеткие.
- **Цвет родинок неодинаковый** и имеет различные оттенки: желтовато-коричневатый, коричневый, черный, иногда с участками красного, розового, голубого и белого цвета.
- **Диаметр:** родинки обычно превышают 6 миллиметров в диаметре. Однако в последнее время все чаще выявляются меланомы размером от 3 до 6 миллиметров.

**Другими важными признаками меланомы являются:** изменение размеров, формы или цвета родинок, а также появление новых образований на коже.

Подозрительный очаг или необычную родинку нужно показать специалисту. Это позволит обнаружить меланому на ранней стадии.

---

### Профилактика:

- Своевременно лечите любые язвы, раны, рубцы на коже.
- Не загорайте с 11 часов утра до 16 часов дня. И вообще ограничьте свое пребывание в плавках или купальнике на открытом воздухе под воздействием солнечных лучей. Вы можете защитить большую часть кожи с помощью одежды, например, рубахи с длинными рукавами и шляпы с широкими полями.
- Применяйте защитные кремы, особенно в тех случаях, когда

солнечный свет интенсивный. Используйте кремы даже в пасмурные и облачные дни, потому что ультрафиолетовые лучи проникают сквозь облака и туман. Учтите: солнцезащитные кремы не предотвращают меланому, они снижают лишь интенсивность воздействия ультрафиолетовых лучей.

- Носите солнцезащитные очки: они на 99-100 % защищают глаза и кожу вокруг них от воздействия ультрафиолетовых лучей.
- В высокогорных районах и в районах с активным солнечным воздействием использование защитных средств должно стать неукоснительным.

По материалам сайта [MED.TOMSK.RU](http://MED.TOMSK.RU)