**23 мая – день профилактики меланомы**

Ежегодно в Республике Беларусь в конце мая проводится республиканский день профилактики меланомы в рамках общеевропейской кампании «Евромеланома» с целью своевременного выявления и лечения онкологических заболеваний, формирования установок на сохранение и укрепление здоровья у населения, мотивации в ведению здорового образа жизни, заботы о собственном здоровье.

**Меланома** кожи относится к разряду злокачественных новообразований человека. Она составляет 1-4% в общей структуре онкологических заболеваний. Заболеваемость меланомой кожи во всем мире увеличивается с каждым годом. В Беларуси только за последние 2 года она возросла почти в два раза. Подавляющее большинство больных – в возрасте 30-50 лет. У женщин этого возраста она развивается преимущественно на нижних конечностях (голень), у мужчин – на туловище (чаще спина); у лиц обоих полов старшей возрастной группы (65 лет и старше) меланома локализуется преимущественно на коже лица.

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. Пигментные и пигментированные образования встречаются на коже у 90% населения, причем число их колеблется от единичных образований до нескольких десятков.

Существует два типа родинок:

**меланонеопасные** – обычные родинки, родимые пятна, папилломы.

**меланоопасные** – как правило, синего цвета. Из них то и могут образовываться меланомы.

**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;
* самолечение невусов;
* нерадикально выполненные косметические вмешательства;
* вирусная природа меланом;
* 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. Многие члены некоторых семей имеют диспластические невусы (развитие ткани нетипичным для данного органа образом). 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.

Эндогенные конституциональные особенности и характер пигментации, такие, как цвет кожи, волос и глаз, наличие веснушек на лице, руках, теле, число, размер и форма родинок на разных частях тела, реакция кожи на ультрафиолетовые лучи.

Чувствительность кожи к солнечному свету зависит от ее типа. Различают шесть типов кожи:

тип 1 - белая кожа, веснушки, рыжие волосы, голубые глаза;

тип 2 - не склонная к загару кожа без веснушек;

тип 3 - склонная к загару кожа - темные волосы, карие глаза;

тип 4 - смуглая кожа средиземноморского типа;

тип 5 - очень смуглая кожа (у индейцев);

тип 6 - черная кожа (у африканцев).

Чаще рак кожи и меланома возникают под действием ультрафиолетового излучения солнца у лиц со светочувствительностью кожи 1 и 2 типа, с трудом загорающих и легко получающих солнечные ожоги.

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.

Изменения в существующей родинке, как правило, является первым признаком у людей с развивающейся меланомой.Появление новых подозрительных родинок указывает на то, что следует срочно показаться врачу.

Умение отличать обычные родинки от злокачественных может помочь каждому самостоятельно проверять свою кожу.

Существует несколько характеристик, по которым можно это сделать:

**Асимметрия:** Нормальные родинки полностью симметричны. Если провести воображаемую линию через их середину, то половинки должны быть полностью симметричны. В подозрительных случаях родинки выглядят не одинаково с обеих сторон.

**Граница:** У нормальных родинок граница четкая. Подозрительные родинки имеют размытые и / или неровные края.

**Цвет:** Родинки, окрашенные в более чем один цвет, или имеющие несколько различных оттенков, являются подозрительными, и должны быть показаны врачу. Нормальные родимые пятна, как правило, одного цвета, хотя могут включать более светлые и более темные оттенки **одного цвета.**

**Диаметр:** Если родинка больше, чем резинка на конце карандаша (около 6 мм), она должна быть обследована врачом. Это справедливо и для тех пятен, которые не имеют каких-либо других отклонений (цвет, границы, асимметрия).

**Изменения.** Если родимые пятна изменили свою численность, симметрию, границы или цвет - их необходимо показать врачу.

**Меры профилактики.**

Самый действенный способ снижения риска развития меланомы − защита организма от воздействия ультрафиолетового излучения:

* не находиться на солнце в период его наибольшей активности (с 10 до 16-17 часов);
* при длительном пребывании под солнечными лучами (более 30 мин) необходимо надеть легкую свободную одежду с длинными рукавами, брюки, панамку или широкополую шляпу, солнцезащитные очки;
* внимательно читать аннотации к принимаемым лекарственным средствам: многие медикаменты могут в разы увеличить воздействие солнечной радиации на кожные покровы;
* использовать солнцезащитный крем, даже в пасмурный день;
* отказаться от посещения солярия;
* соблюдение техники безопасности на производстве и в учреждениях с наличием канцерогенных и химических веществ; проведение систематических медико-профилактических осмотров на таких предприятиях и учреждениях;
* немедленное обращение к специалисту в случае изменения цвета, размеров невусов или появления нового пигментного образования на коже.

Меланома − 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.

*Врач дерматовенеролог (заведующий) консультативно-методического отделения УЗ «Минский областной кожно-венерологический диспансер» Ж.С. Жданович*

*Отдел общественного здоровья* *ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»*