

май



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ

ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Общеввропейская кампания «Евромеланома-2022» – «МЕЛАНОМА-ФОКУС»

В мае в Беларуси под патронажем Министерства здравоохранения проходит общеввропейская кампания Евромеланома-2022 «МЕЛАНОМА-ФОКУС», в рамках которой медики в очередной раз обращают внимание на проблему заболеваемости новообразованиями (опухолями), а именно меланомой.

Меланома – один из самых распространенных видов рака кожи, характеризующийся высокой скоростью развития и злокачественным течением. При этом количество пострадавших ежегодно увеличивается, а заболевание «молодеет», меланома «дает» метастазы в лимфатические узлы и

внутренние органы.

Меланома – злокачественная опухоль, образующаяся при перерождении особых клеток кожи меланоцитов, которые в нормальном состоянии находятся преимущественно в коже и вырабатывают под действием ультрафиолетового излучения окрашивающее вещество – пигмент меланин. Количество этих клеток и продуцируемого ими пигмента определяет цвет кожи человека. Меланоциты в большом количестве содержатся в невусах, именуемых в быту родинками, поэтому меланома может также разви-

ваться и из этих достаточно безобидных образований, которые имеются у большинства людей.

Факторы, которые могут спровоцировать перерождение меланоцитов и развитие меланомы: травма, интенсивное ультрафиолетовое облучение и гормональная перестройка организма.



Легче предупредить, чем лечить

Уменьшить риск развития меланомы позволяет ряд несложных для соблюдения правил:

1. регулярно осматривайте кожу. Особое внимание обратите на родинки в начале и в конце лета. При наличии каких-либо признаков их перерождения обязательно обратитесь к врачу;

2. если у вас много родинок, есть большие пигментные пятна или диспластические невусы, избегайте солнца и ежегодно обследуйтесь у специалистов;

3. ограничьте воздействие на кожу ультрафиолетового излучения, как естественного, так и искусственного

(солярии). Не загорайте с 10 до 15 часов, это самое опасное время, когда солнце наиболее активно и вероятность быстро получить ожоги наиболее высока. В это время малоэффективны и солнцезащитные кремы. Они защищают кожу от ожогов, но не снижают риск развития меланомы и рака кожи;

4. старайтесь находиться на солнце без защитных средств не более 30-40 минут. Самым надежным и простым способом защиты остаются одежда, головные уборы, защищающие кожу лица, и платки, прикрывающие шею. При этом предпочтительнее отдавать хлопчатобумажной и не прилегающей одежде.

К группе повышенного риска относятся лица:

с белой кожей, рыжими волосами, голубыми, серыми или зелеными глазами;

постоянно «обгорающие» на солнце;

перенесшие солнечные ожоги и длительно пребывавшие на солнце, особенно в возрасте до 20 лет;

имеющие среди близких родственников больных меланомой (другим раком кожи);

имеющие более 100 родинок на теле или более 50 в возрасте до 20 лет.

Обратите внимание:

Меланома встречается примерно в 10 раз реже, чем рак кожи, и составляет около 1–4% от общего числа злокачественных новообразований.

В европейских странах в течение года опухоль выявляется у 4–6 человек на 100 000 населения.

Каждые 5–10 лет число случаев развития меланомы среди лиц европейской расы удваивается. Аналогичная тенденция имеет место и в нашей стране.

К сведению:

Меланома почти в 50% случаев поражает людей в молодом и зрелом возрасте, при этом, более часто наблюдается у женщин после 50-ти лет.

Крайне редко опухоль может развиваться у детей.

В большинстве случаев опухоли возникают на открытых участках кожи, причем около 70% случаев – на лице.

Возможно появление меланомы глаз.