*В рамках всемирного дня борьбы с меланомой .*

**Меланома кожи**

**Меланома это особо агрессивный вид рака кожи**. Как правило, меланома берет начало из клеток кожи, синтезирующих пигмент, окрашивающий загоревшую кожу, родимые пятна или веснушки. Эти клетки называют меланоцитами, откуда и происходит название онкологического заболевания меланома.

**Заболеваемость меланомой** составляет около 8 случаев на 100 тысяч населения среди мужчин и около 12 случаев на 100 тысяч населения среди женщин. В отличие от других форм рака (злокачественных онкологических заболеваний), меланома чаще поражает людей молодого возраста (15-40 лет).

В структуре смертности от онкологических заболеваний среди женщин меланома занимает второе место , а среди мужчин – шестое.

**Опасна ли меланома?**

Меланома это самая агрессивная из всех известных на сегодняшний день форм рака. Эта опухоль быстро дает метастазы (даже при очень маленьких размерах) которые в течение несколько месяцев могут поразить основные жизненно важные органы (головной мозг, легкие, кости). После выявления метастаз меланому считают практически неизлечимой.

**Как образуется меланома?**

Источником развития меланомы являются пигментные клетки, синтезирующие биологический пигмент меланин, окрашивающий кожу и пигментные пятна на коже. Очень много таких клеток (меланоцитов) в родимых пятнах, веснушках, **невусах( крупных родинках)**. Для ранней диагностики меланомы очень важно знать характеристики строения и всех пигментных образований кожи. Очень часто на приеме у врача выясняется, что пациент не знает, как должна выглядеть здоровая родинка, и чем она отличается от атипического невуса или злокачественной опухоли меланомы. Вот краткие описания пигментных образований кожи:  
**Веснушки – пигментные пятна небольших размеров, обычно округлой или овальной формы, не выступающие над поверхностью кожи**. Чаще всего веснушки покрывают кожу лица, однако могут появляться практически на всей поверхности кожи. Веснушки бледнеют зимой и вновь окрашиваются весной и летом.

**Родинки (родимые пятна, невусы) – пигментные образования средних размеров (до 1 см в диаметре)**, обычно темно и равномерно окрашенные однако, встречаются слабоокрашенные родинки телесного цвета. Поверхность родинки может только слегка приподниматься над поверхностью кожи. Края родинок ровные.

**Атипичные невусы** – крупные пигментные образования кожи с неровными краями и неравномерной окраской. Некоторые атипичные невусы можно считать предраковыми образованиями.

**Злокачественная меланома** – пигментное образование кожи, возникающее из родинок или на «чистой коже» с неровными краями, бугристой поверхностью, неравномерной окраской различной интенсивности. Края меланомы нередко бывают окружены воспалительным ободком (ярко красная полоска).

В наше время для диагностики меланомы, как одной из форм рака кожи, используется ряд критериев, которые позволяют отличить меланому от других пигментных образований кожи или от доброкачественных опухолей кожи.

**Главные признаки, отличающие меланому это:**  
1. Быстрый рост новой родинки или начало быстрого роста старой родинки до сих пор остававшейся неизменной.

2. Изменение контурной линии старой родинки (неровные, прерывистые края) или появление новой родинки с нечеткими краями.

3. Неравномерная окраска (различные оттенки коричневого, черные вкрапления, бесцветные участки) новой быстрорастущей родинки, или появление этих признаков у старой родинки.

**Дополнительные признаки диагностики меланомы это:**  
• Увеличение размеров родинки больше 7 мм;  
• Появление зоны воспаления по краям пигментного образования кожи;  
• Кровоточивость и зуд пигментного образования кожи.

**При выявлении этих признаков нужно немедленно обратиться к врачу онкологу. Чем раньше была обнаружена меланома, тем больше шансов на ее успешное лечение**

**Кто рискует заболеть меланомой.**

Главным фактором риска появления меланомы кожи или других локализаций является неблагоприятная наследственность по этому заболеванию. Однако далеко не у всех людей с такими генетическими отклонениями разовьется это грозное заболевание, для его появления необходимо наличие других факторов риска. Избыточное ультрафиолетовое излучение. Это самый главный провоцирующий фактор, причем не играет роли, искусственные это солнечные лучи или активный загар в солярии. Определенные внешние признаки: светлая кожа и волосы, серые или голубые глаза, наличие веснушек. I и II фототипы кожи значительно повышают риск развития этого новообразования. Наличие большого количества невусов (более 50 на всем теле).

**Как защитить себя от меланомы?**  
Ввиду чрезвычайной опасности меланомы людям, подверженным большому риску развития этого заболевания (например, люди, проводящие много времени под открытым небом) рекомендуется соблюдать некоторые мере профилактики меланомы и других видов рака кожи. Для того чтобы уберечь себя от рака кожи:  
• Постарайтесь максимально ограничить время пребывания на солнце, особенно в обеденные часы.

• Если пребывание на солнце неизбежно защитите открытые участки кожи от воздействия прямых солнечных лучей: наденьте футболку с длинными рукавами, широкополую шляпу, штаны.

• Находясь под прямыми лучами солнца, обязательно используйте солнцезащитный крем. Фактор защиты крема должен быть не меньше 15 SPF

• Регулярно осматривайте всю поверхность кожи. Кожу спины и головы должен осмотреть ваш друг или родственник.

• Обратитесь к врачу при обнаружении любого элемента кожи, вызывающего у вас подозрие.

Татьяна Кузнецова фельдшер дерматолог

БУЗ ВО «Никольская ЦРБ»