живи без страха.рф

RU.FOR.00219.11.10.2019

МЕЛАНОМА

МЕЛАНОМА ПРО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ МЕЛАНОМЫ

BIOCAD Biotechnology Company

ЗДРАВСТВУЙ! Ассоциация онкологических пациентов

© Демидов Л.В., Орлова К.В., Утяшев И.А. Все права защищены. Справочно-информационный материал

Информация о кампании

Что может скрываться за простой родинкой?

Меланома является самым опасным типом рака кожи. Из всех случаев рака кожи на меланому приходится примерно каждый восьмой случай.

Чтобы предупредить развитие заболевания или выявить его на ранней стадии, необходимо следить за факторами риска и регулярно проводить самостоятельный осмотр.

Важно знать, что чем раньше выявлено новообразование, тем легче его вылечить. Для этого требуется вовремя заметить первые признаки болезни и установить верный диагноз. Благодаря современным методам диагностики и лечения можно взять заболевание под контроль, а некоторые виды онкологических заболеваний излечить полностью.

Живи без страха® — социально-образовательная программа, направленная на профилактику и раннюю диагностику онкологических заболеваний.

Онкологическое заболевание — не приговор во всем мире и не должно быть приговором в России

Узнай подробности на сайте **живибезстраха.рф**

Расскажи близким!

Меланома

Меланома — это опухоль, развивающаяся из меланоцитов (клеток, которые вырабатывают темный пигмент меланин).

В отличие от многих других опухолей, меланома наиболее часто располагается на коже, «маскируясь» под родинку. Эта опухоль относится к опухолям визуальной локализации и доступна для своевременной диагностики и лечения.

Меланоциты также могут располагаться в слизистых оболочках, вызывая меланому слизистых, например желудочно-кишечного тракта (поражается любой отдел кишечника, желудок), верхних или нижних отделов дыхательных путей (полость носа, гортань, трахея). Также меланома может поражать различные отделы глаза, вызывая так называемую меланому глаза.

Родинка — самое частое образование на коже у белокожих людей. В среднем у каждого человека насчитывается около 20 родинок, но их число может варьироваться.

Большинство родинок безопасны. Однако существуют те родинки, за которыми необходимо наблюдать, потому что некоторые из них с той или иной вероятностью могут привести к меланоме.

Родинка — это немедицинский термин, который используют для обозначения широкого спектра образований кожи, начиная с бородавок и себорейного кератоза и заканчивая истинными невусами и гемангиомами (сосудистые образования кожи).

Из всего этого многообразия родинок необходимо выделить истинно пигментные образования, состоящие из меланоцитов. Только такую родинку следует рассматривать в контексте возникновения меланомы.

Что может спровоцировать возникновение меланомы?

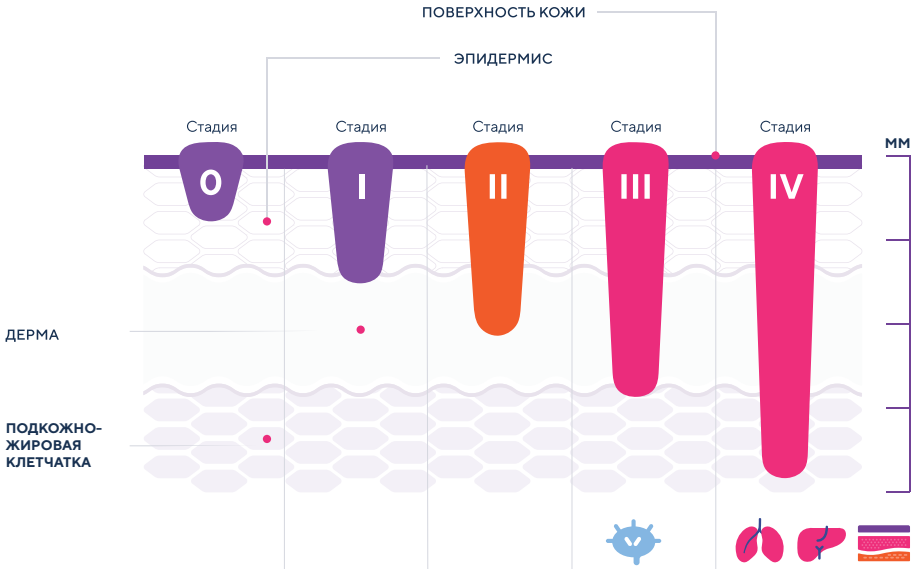
Считается, что около 90% всех случаев меланомы связаны с воздействием **ультрафиолетового излучения,** как природного (естественное солнце), так и искусственного (солярии).

Люди со светлой кожей имеют меньшую защиту и более подвержены воздействию ультрафиолетового излучения, но риск развития меланомы существует для всех фототипов кожи. Наличие одного **солнечного ожога** в молодом возрасте с образованием волдырей повышает риск развития меланомы вдвое.

Однако не стоит забывать, что меланома бывает не только на коже, но и там, где воздействие ультрафиолета недоступно. Поэтому к другим дополнительным факторам риска относят также **случаи меланомы в семье** (семейная меланома), **большое количество родинок на коже** (более 50).

Ранняя диагностика меланомы

Прогноз напрямую зависит от стадии, на которой было выявлено заболевание. Всего при меланоме кожи выделяют четыре стадии. Обратите внимание на то, что при диагностике и постановке правильной стадии «счет идет на миллиметры»! Поэтому чем раньше вы обратитесь к специалисту, тем, возможно, более своевременной будет диагностика. **При малейшем сомнении в «нормальности» какой-либо из родинок необходимо обратиться к специалисту.**



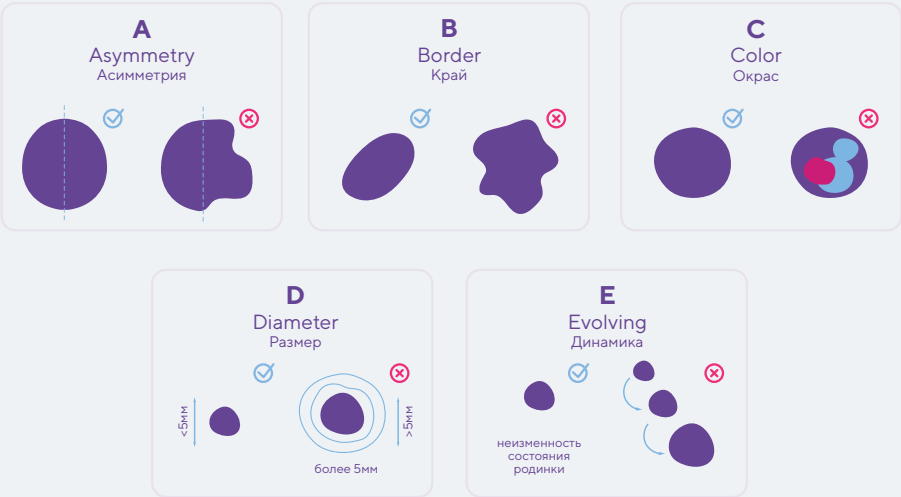
Стадия 0	Стадия I	Стадия II	Стадия III	Стадия IV
опухоль локализована в эпидермисе	опухоль <1 мм толщиной с изъявлением либо ≤2 мм без изъявления	опухоль ≤2 мм толщиной с изъявлением, либо ≤ 4 мм без изъявле-ния	поражения регионарных лимфатических узлов и/или сателлитные /транзитные метастазы*	метастазы в отдаленные лимфатические узлы, другие органы, а также в кожу и мягкие ткани (не сателлитные и не транзитные)

* Сателлитами называют опухолевые отсевы в пределвх 2 см от первичной опухоли. Транзитными метастазами называют метастазы в кожу или подкожную клетчатку на расстояние более 2 см от первичной опухоли, но не распространяющиеся за пределы регионарных лимфатических узлов.

Самостоятельная диагностика

Мы предлагаем правило ABCDE, с помощью которого вы сами можете оценить свои родинки. Это правило было предложено американским врачом Р. Фридманом и получило популярность у онкологов и дерматологов по всему миру.

Главное понять, что есть обычные родинки, которые после тестирования по правилу ABCDE могут оказаться настораживающими по всем симптомам-пунктам, как и меланома кожи, которая не подойдет ни к одному из предложенных критериев из данного правила. Таким образом, **все симптомы должны учитываться в совокупности, и только осмотр квалифицированного специалиста поможет поставить точный диагноз.**



Как провести самоосмотр кожных покровов?

При осмотре своей кожи необходимо обращать внимание на все изменения: от родинок до веснушек и возрастных пятен. Рак кожи может развиться на любом участке кожи. Попросите помощи, если у вас возникают трудности при осмотре труднодоступных участков тела.

1 2 3 4 5

1 Осмотрите свое тело перед зеркалом, спереди и сзади, в особенности ноги.

2 Тщательно осмотрите свои руки, а также область между пальцами и под ногтями. Осмотрите локти и плечи со всех сторон, не забывайте осмотреть область подмышечных впадин. Далее осмотрите шею, грудную стенку и туловище. Женщинам необходимо также помнить про область под грудью.

3 Сядьте на стул, одну ногу положите на другой стул. Используйте карманное зеркало для осмотра половых органов. Проверьте переднюю и боковую стороны обеих ног, включая бедро, голень, лодыжки, а также тщательно проведите осмотр области между пальцами ног, под ногтями. Изучите подошвы ног и пятки.

4 Осмотрите свое лицо, особенно нос, губы, рот и уши, со всех сторон, используя зеркало. Тщательно осмотрите волосистую часть головы, используя фен и зеркало для более удобного и тщательного просмотра. Попросите друга или члена семьи помочь вам.

5 Встаньте спиной к большому зеркалу, возьмите в руки маленькое зеркало и тщательно осмотрите заднюю часть шеи, плеч, верхнюю часть спины. Продолжая использовать зеркала, осматривайте нижнюю часть спины, ягодицы и заднюю поверхность обеих ног.

Профилактика меланомы

Инсоляция является наиболее предотвратимым фактором риска для всех типов рака кожи, включая меланому. Можно продолжать наслаждаться солнцем, соблюдая несколько простых правил безопасности.

Как защитить свою кожу от солнца?

- Регулярно использовать солнцезащитный крем в соответствии с вашим фототипом кожи (даже в пасмурную погоду).
- Использовать солнцезащитный крем, который обеспечивает защиту как от UVA-, так и от UVB-лучей и имеет коэффициент защиты от солнца (SPF) не менее 30.
- Наносить солнцезащитный крем необходимо примерно за 15 минут до выхода на солнце, а затем повторно — каждые два часа и после плавания или потоотделения.
- Используйте солнцезащитную одежду: рубашки с длинными рукавами, брюки, широкополые шляпы и солнцезащитные очки.
- Находитесь в тени, когда это возможно. Самыми активными считаются лучи с 10.00 до 16.00.
- Берегитесь ожогов, тяжелые солнечные ожоги, особенно в детском возрасте, повышают риск развития меланомы и других опухолей кожи; **Только один выраженный солнечный ожог может удвоить шанс на развитие меланомы далее в течение жизни!**
- Избегайте загара в солярии, а также преднамеренного сильного загара.
- Принимайте витамин D как альтернативу пребыванию на солнце.

Обратите внимание на лекарства, которые вы принимаете. Некоторые лекарственные препараты могут повышать чувствительность кожи к солнечному свету и тем самым вызывать более быстрый загар.
Не забывайте об этом!

Информационные ресурсы

живибезстраха.рф

сайт социально-образовательной программы
живи без страха®

melanoma.pro

сайт Ассоциации специалистов по проблемам меланомы; в разделе для пациентов можно найти информацию про меланому и другие опухоли кожи

russcpa.ru

сайт Ассоциации онкологических пациентов «Здравствуй!»

Мы помогаем онкологическим пациентам и их близким

8 800 30 10 20 9 | www.russcpa.ru | info@russcpa.ru

Авторы:

Л.В. Демидов — д.м.н., проф., руководитель онкологического отделения хирургических методов лечения №12 (онкодерматологии) ФГБУ «НМИЦ онкологии им. Н.Н. Блохина» Минздрава России

К.В. Орлова — к.м.н., старший научный сотрудник отделения хирургических методов лечения №12 (онкодерматологии) ФГБУ «НМИЦ онкологии им. Н.Н. Блохина» Минздрава России, член правления Ассоциации специалиситов по проблемам меланомы»

И.А. Утяшев — к.м.н., научный сотрудник отделения хирургических методов лечения №12 (онкодерматологии) ФГБУ «НМИЦ онкологии им. Н.Н. Блохина» Минздрава России, член правления Ассоциации специалистов по проблемам меланомы»

живи без страха.рф