Автор: *А. Макеенко, медсестра отделения профилактики*

Меланома – злокачественная опухоль, образующаяся при перерождении клеток 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 (родинках), поэтому меланома может также развиваться и из этих достаточно безобидных образований, которые имеются у большинства людей.

Меланома является одним из самых опасных видов злокачественных опухолей. Болезнь коварна тем, что развивается очень быстро. Среди основных причин возникновения являются ультрафиолетовые лучи (солнце, солярий). Поэтому так активно ратуют за профилактику. В первую очередь она включает разумное отношение к загару, защиту кожи от солнца, ограничение пользования солярием и своевременную диагностику. До 90% случаев меланомы можно предотвратить. К тому же она поддается лечению, если она диагностирована на ранних стадиях.

В группе риска обладатели светлого фототипа кожи, которая легко сгорает на солнце, усыпана веснушками. Подвержены развитию меланомы те, кто в возрасте до 15 лет получил солнечные ожоги. Стоит быть внимательнее тем, у кого на коже много родинок и других новообразований. Удвойте внимание, если новообразования подвергались травмам, особенно регулярным, если в семье были случаи возникновения меланомы или других видов рака кожи. В народе бытует мнение, что у обладателей смуглой и темной кожи не может быть меланомы. Однако оно ошибочное и может к слишком поздней диагностике заболевания.

Необходимо следить за любыми изменениями ваших родинок. Должны вызвать настороженность:

- асимметричность новообразования (особенно появившаяся недавно);
- неровные, нечеткие края;
- неоднородный цвет;
- диаметр более 5 мм, прежде всего должен насторожить рост родинки;
- возвышение новообразования над поверхностью кожи более чем на 1 мм;
- болезненность, припухлость, кровоточивость.

При выявлении таких симптомов обязательно покажитесь врачу-специалисту.

Меланома может появиться на любом участке тела. Подавляющее большинство меланом возникает на коже, больше всего подверженной воздействию солнечных лучей. Однако есть тип меланомы, который не связан с воздействием солнца и может проявляться на ладонях, стопах и даже под ногтями.

Необходимо осматривать кожу на предмет подозрительных родинок или других новообразований. Желательно делать это регулярно. Не все родинки перерождаются в меланому, однако пристальное наблюдение необходимо за каждым невусом и за любым новообразованием на коже. Проходить диагностику у врача рекомендуется каждый год. Если собираетесь на юг, лучше это сделать до поездки.