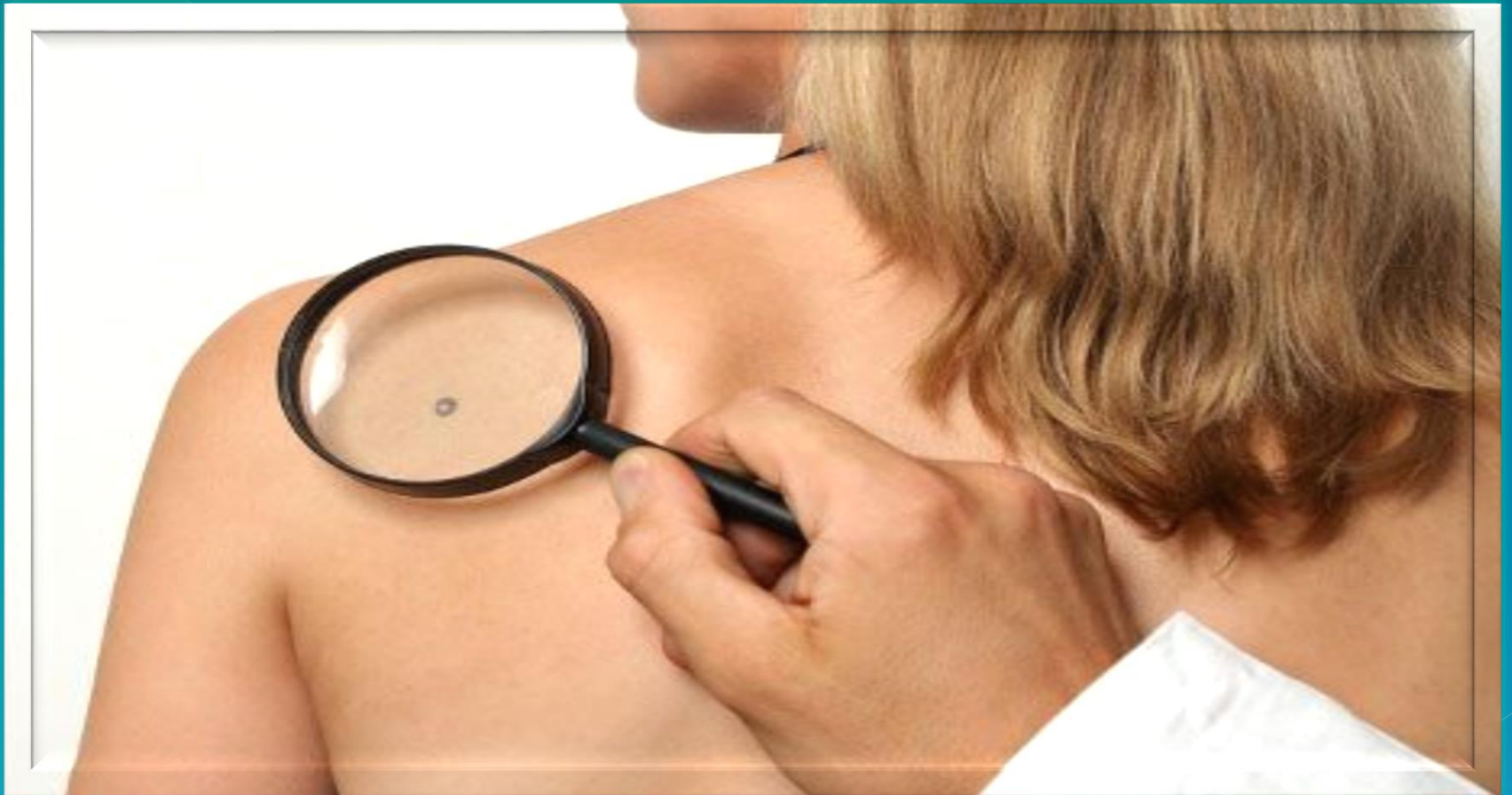


Что нужно знать о меланоме



**Меланома – злокачественное
новообразование кожи.**

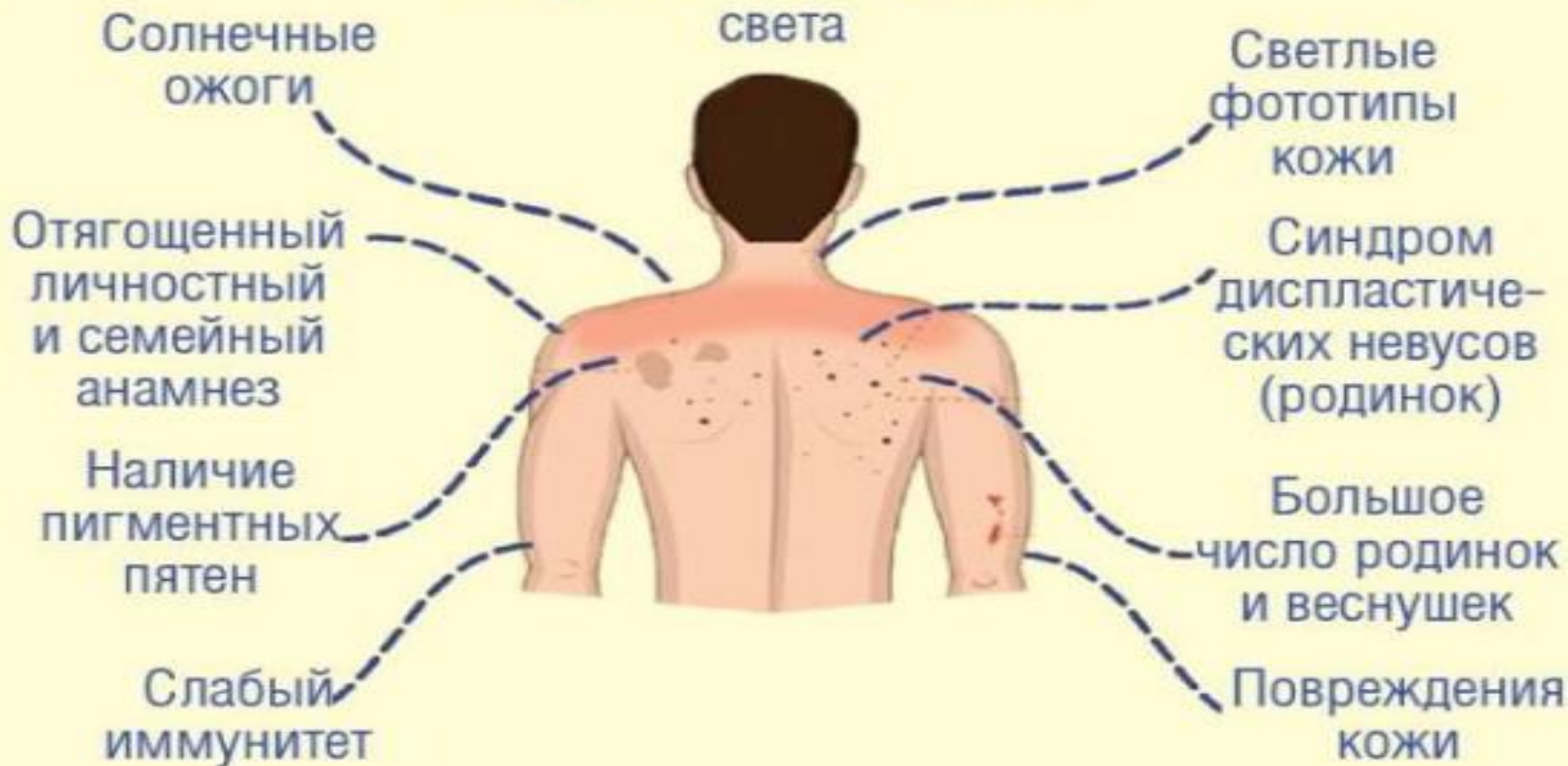
Злокачественная опухоль из меланоцитов, вырабатывающих пигмент клеток

МЕЛАНОМА

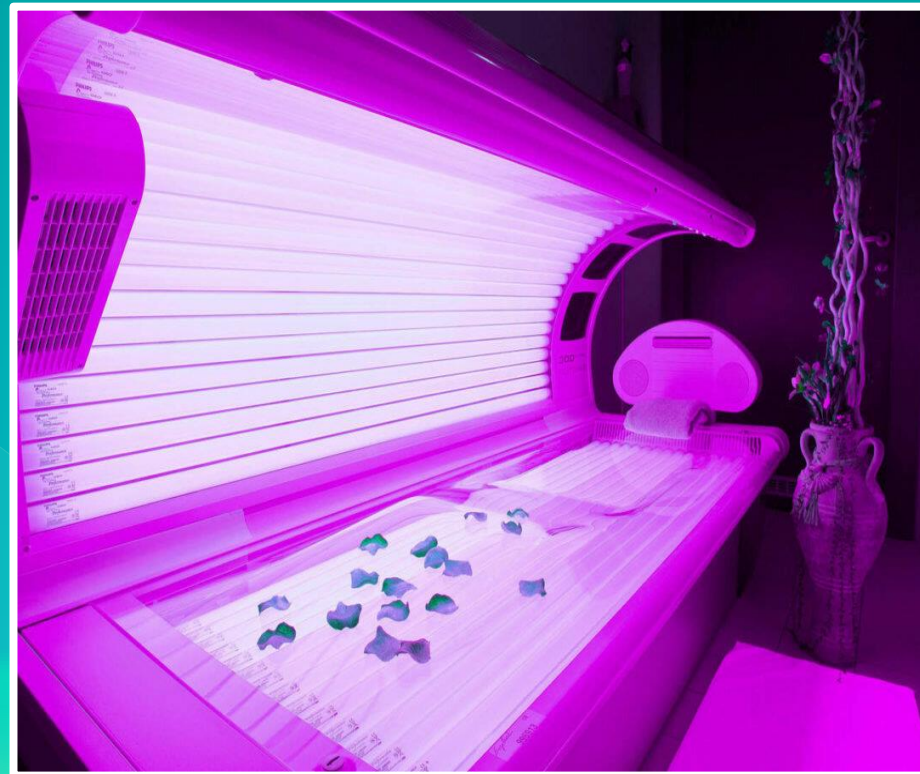
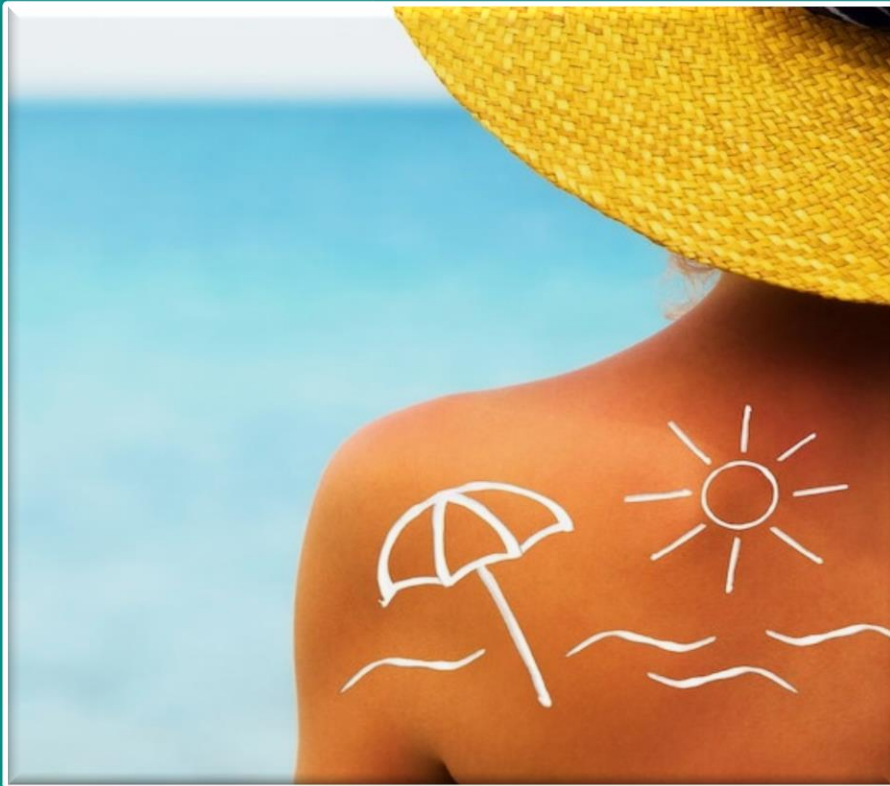
Факторы риска

Бывает в виде синяка, незаживающей царапины, простого пятнышка

Воздействие солнечного света



Чрезмерное воздействие УФ-лучей
ведет к началу развития опухоли.



Лиц со светлой кожей и волосами, зелёными или голубыми глазами, со склонностью к появлению веснушек относят к группе повышенного риска развития меланомы (особенности фенотипа)



Возрастно-половые особенности развития меланомы

МОЛОДОЙ



ПОЖИЛОЙ



Новообразования чаще развиваются у людей, профессиональная деятельность которых связана с воздействием электромагнитного излучения, химических факторов (телекоммуникации, фармацевтика, угольная промышленность, другое)



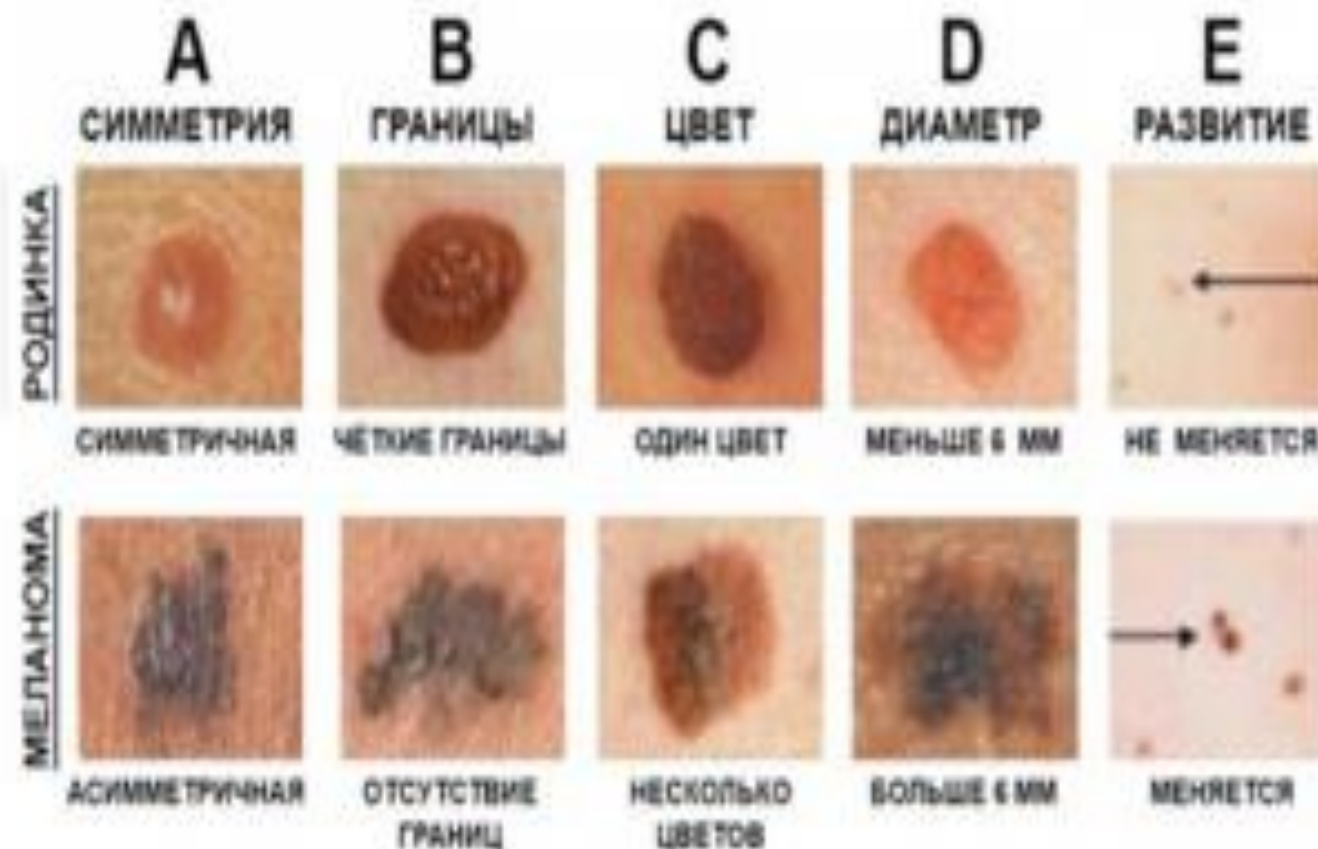
Рискуют заболеть меланомой люди, которые питаются пищей, содержащей большое количество животных жиров и белков

Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые»



Ограничивайте твердые жиры промышленных производств: маргарины, кулинарные жиры

Для самостоятельного обнаружения меланомы существует правило **АКОРД** (асимметрия, край, окрас, размер, динамика).



Как не заболеть

✓ Пользуйтесь солнцезащитным кремом даже в пасмурный день



SPF 5
SPF 10
SPF 15
SPF 30
SPF 50
SPF 60



Избегать травмирования родинок и родимых пятен

✓ Избегайте солнца в пик его активности (с 10 до 16-17 часов)



Откажитесь от солярия

Откажитесь от канцерогенных продуктов, нарушающих работу щитовидной железы

✓ На солнце надевайте легкую одежду с длинными рукавами, брюки, шляпу, солнцезащитные очки



Чтобы защитить себя и уберечь от меланомы и других видов рака кожи

**обеспечить защиту
открытых участков тела**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
фотозащитные средства,
солнцезащитные
косметические средства**

Старайтесь соблюдать основные принципы диеты



**Регулярное и
достаточное
употребление
растительной
клетчатки**



**Обязательное
присутствие в пище
овощей и фруктов**



ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Посещение дерматолога
раз в полгода



Регулярный
самоосмотр



Защита
от солнца



Удаление по
показаниям
специалистов



Предотвращение травм

Срочно к врачу, если родинка

1

быстро растет

2

стала плотной,
ассиметричной

3

колет, жжет,
зудит,
кровоточит

4

изменила цвет

5

вокруг нее
появился
"венчик"

6

из нее выпали
волосы

7

появились
трещины,
папилломатоз-
ные выросты



Чем раньше обнаружена меланома, тем больше шансов на ее успешное лечение. Меланома, выявленная на ранних стадиях, излечима почти в 90% случаев

КУДА И К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ?

- ▣ При обнаружении каких либо отклонений от нормы необходимо обратиться к врачу терапевту, хирургу или онкологу по месту жительства.

