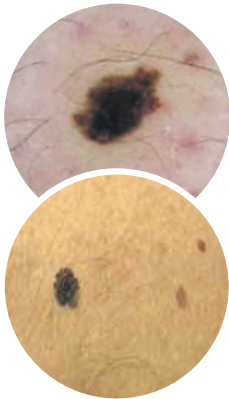


СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ КОЖЕЙ



Меланома



Меланома – злокачественная опухоль, которая возникает из меланоцитов, пигментных клеток кожи. Особенно много пигментных клеток в невусах, или в родинках. Меланома может быстро распространяться в организме, поэтому очень важно обнаружение и лечение этой болезни на ранней стадии.

На что нужно постоянно обращать внимание при родинках?

Риск меланомы описывается
т.н. правилами

ABCDE

При наличии родинок необходимо регулярно обращать внимание на пять легко наблюдаемых моментов:

A

Неправильная форма, или асимметрия – форма одной половины родинки не соответствует форме другой половины

B

Асимметрия края – края родинки неровные, зазубренные или нечеткие

C

Разнообразные оттенки в одной родинке

D

Диаметр превышает 5 мм

E

Рост – изменение размеров, контура края и цвета родинок в течение короткого времени

При возникновении вышеперечисленных признаков в родинке необходимо **тотчас** обратиться к врачу, так как успех лечения меланомы кожи зависит от объема распространения заболевания. На ранней стадии заболевание излечимо.

Как защитить себя от меланомы кожи?

- Избегайте продолжительного пребывания на солнце.
- Лучшая защита от УФ (ультрофиолетовых) лучей - это одежда!
- Не ходите в солярий. У постоянных посетителей соляриев повышается риск возникновения меланомы на 75%.
- Используйте крем для загара от УФ излучения, у которого фактор защиты (SPF) не менее 15, что защищает от UVA и UVB лучей. Чем светлее кожа, тем с более сильным фактором крем для загара следует выбирать.
- Наибольшим фактором риска возникновения меланомы являются солнечные ожоги, полученные в возрасте моложе 15 лет. Поэтому особенно важной является защита детей от избыточного УФ излучения.

NB!

Важно знать, что раннее выявление болезни обеспечивает лучший результат лечения. Чем с меньшими изменениями начнете лечение, тем проще оно будет и тем надежнее выздоровление.

Поэтому следите за своей кожей, и если обнаружите неправильной формы пигментное пятно, которое увеличивается и изменяется, немедленно идите к врачу. Помните правила **ABCDE**. Вы сможете спасти свою жизнь или жизнь близкого человека.