**Необходимо периодически проводить самообследование, применяя правило ABCD:**

 **A** (ASYMMETRY-АСИММЕТРИЯ) одна половина родинки отличается от другой половины.

 **B** (BORDER- КРАЙ) края родинки являются неровными, зазубренными, зубчатыми, размытыми или нечетко очерченными.

 **C** (COLOUR- ЦВЕТ) поверхность пятна неоднородна по цвету и содержит области с разными оттенками бронзового, черного, коричневого, красного, синего или белого цветов.

**D** (DIAMETER- ДИАМЕТР) обычно диаметр злокачественного образования превышает 6 миллиметров, в редких случаях может быть меньшим. 

***При выявлении у себя подозрительных родинок, необходимо, как можно скорее обратиться к врачу!!!***

ГУЗ забайкальский краевой онкологический диспансер



Как вовремя распознать меланому?

2018 год

***РОДИНКИ***

**Что такое родинки?**

 Родинки (меланоцитарные невусы) – это доброкачественные (нераковые) образования обычно темно-коричневого, иногда телесного цвета, которые могут иметь разные формы и размеры. Они могут выступать над поверхностью кожи; из них могут расти темные волосы; у человека могут быть от 10 до более чем 100 родинок. Это число может меняться в течение жизни. Родинки, также, называют "родимыми пятнами". Иногда они являются врожденными (существующими у новорожденного), но чаще всего приобретенными (появившимися после рождения). В большинстве случаев родинки не опасны, но в редких случаях они могут перерождаться в рак кожи.

**Что вызывает появление родинок?**

Важную роль в появлении родинок играют гены (наследственный фактор). Появлению приобретенных родинок также способствует воздействие солнечного света и любых искусственных источников ультрафиолетовых лучей (солярий).

***МЕЛАНОМА***

**Что такое меланома?**

 Меланома – это рак кожи, развивающийся из меланоцитов (клеток кожи, вырабатывающих меланин – темный пигмент) и появляющийся на нормальной коже или в результате перерождения уже существующей родинки. Это состояние излечимо, если злокачественный процесс ограничен, только поверхностными слоями кожи и лечение начато на ранней стадии. При отсутствии лечения, меланома может прорасти в более глубокие слои кожи.

**Факторы риска, повышающие вероятность развития меланомы:**

 – светлая кожа, большое количество веснушек, рыжие волосы; – наличие более 50 родинок;

– наличие более 5 нетипичных родинок (имеющих необычную форму и цвет);

– наличие солнечных ожогов, особенно с пузырями, в анамнезе;

 – наличие меланомы в семье;

Существуют некоторые правила, которые помогут предотвратить развитие меланомы и обнаружить ее как можно раньше:

 • Осматривайте всю кожу регулярно, чтобы обнаружить изменившиеся родинки; применяйте правило ABCD. Любая меняющаяся родинка должна быть обследована дерматологом.

 • Избегайте воздействия искусственного ультрафиолетового света (солярий) и защищайте себя от чрезмерного воздействия солнечного света.

• Не подвергайте себя воздействию наиболее интенсивных солнечных лучей в период с 10 часов утра до 4 часов вечера.

• Используйте солнцезащитный крем широкого спектра действия (с фактором не ниже 20), который защитит вас от УФ-А и УФ-В; наносите его за полчаса до начала получения загара.

Однако помните: лучше укрываться от солнца, чем пользоваться солнцезащитным кремом!

• Позаботьтесь об употреблении витамина D в достаточном количестве.