

День меланоми

Чи знали ви, що меланома та рак шкіри - найпоширеніші види раку?

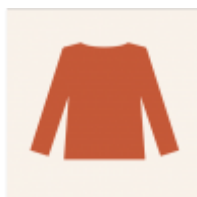
Небезпечні родимки, рак шкіри та меланома виліковні тільки якщо діагноз встановлено вчасно.

Захищайтесь від сонця



Уникайте зайвого сонячного опромінення

Слід шукати тінь, де це можливо. Уникайте прямих сонячних променів з 10 до 16 години.



Захищайте шкіру від сонця бавовняним або льняним одягом.

Не носіть одяг темного кольору. Одягайте сорочку з довгими рукавами, капелюх з широкими полями з легкої тканини та сонцезахисні окуляри. Особливо пильнуйте шкіру дітей.



Застосовуйте сонцезахисний крем.

Перевірте, чи має ваш сонцезахисний крем коефіцієнт захисту SPF. Пам'ятайте, що дія сонцезахисного крему активізується приблизно через півгодини після його застосування і триває від двох до трьох годин.

Діти підлягають найбільшому ризику під час тривалого перебування під сонцем. Сонячні ванни корисні для дітей, та категорично слід уникати сонячних опіків.

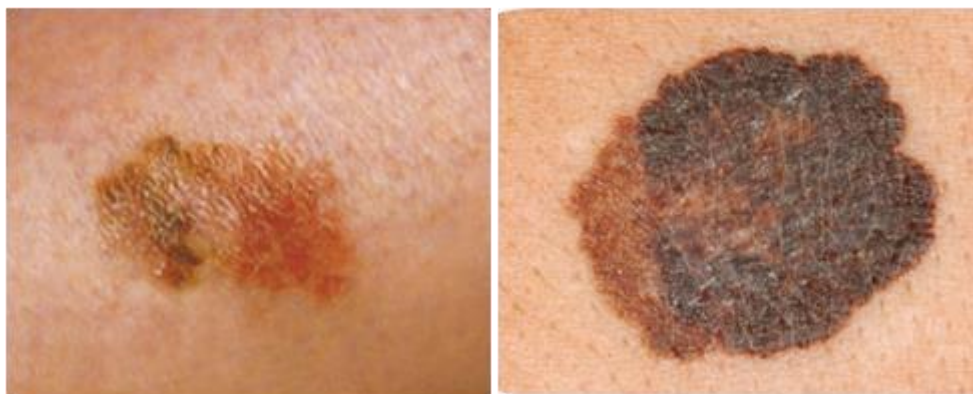
На що треба звертати увагу.

Перевіряйте свої родимки якщо:

- Змінився розмір, колір, форма
- З'являються відмінності від інших родимок (бридке каченя)
- Родимка асиметрична або має нерівні краї
- Відлущування з поверхні родимки
- Родимка має більш ніж два кольори
- Відчуваєте свербіж
- Кровотеча
- Довго не загоюються рани на шкірі

Основні типи онкологічних захворювань шкіри.

Меланома.



Це найменш поширена форма раку шкіри, але і найнебезпечніша. Меланома може з'явитися в людини будь-якого віку, на відміну від інших типів онкологічних захворювань, які частіше зустрічаються серед людей похилого віку. Це новоутворення яке являє собою родимку темного або декількох кольорів, і може швидко зростати. Меланома може поширюватися вглиб шкіри тому дуже важливо виявити її на ранній стадії.

Базально-клітинна карцинома.



Це найпоширеніша форма раку шкіри, але серед онкологічних захворювань шкіри найменш небезпечна. Типово це виглядає як новоутворення яскравого кольору з блискучим перлиним краєм. Також це може виглядати як рана яка не загоюється, або з часом повільно росте. Якщо цю хворобу не лікувати вона може може уразити більш глибокі тканини.

Плоскоклітинний рак.

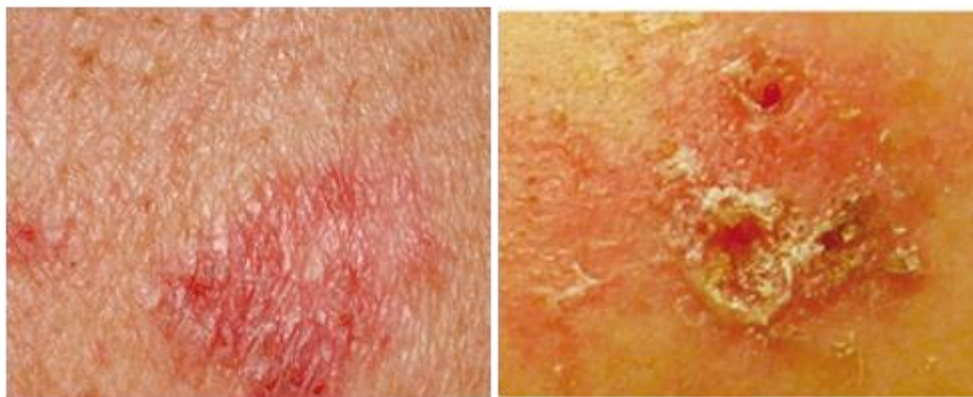


Це друга за обсягом форма раку шкіри, яка виникає в ділянках шкіри, які мали великий вплив сонця, наприклад, обличчя та шкіру голови. Це подарунки, як короста

котлета, яка може швидко рости і ставати виразкою та плачем. Він може швидко поширюватися, особливо, якщо знаходиться на губах, вухах, пальцях рук .

Лікується захворювання виключно хірургічно.

Актинічний кератоз.



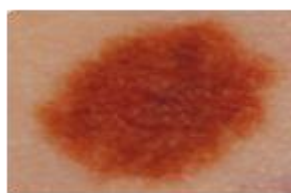
Це трапляється найчастіше серед людей середніх літ та осіб похилого віку, у районах шкіри найбільш підданих впливу сонця, таких як обличчя, шия, вуха, спина та шкіри голови. Вона виглядає як червоно-коричнева луската та груба пляма шкіри. Ураження є передраковими; у 10 - 15% випадків вони можуть розвинутися в плоскоклітинну карциному, тому його слід лікувати, щоб запобігти ускладнень.

Сигнали меланоми.

Доброякісне

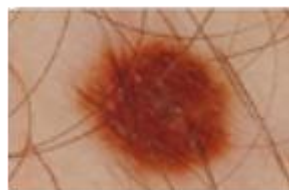
Злоякісне

A – асиметрія.



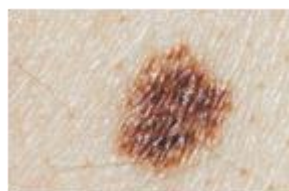
Якщо умовна вісь ділить родинку на дві нерівні половинки;

K – край.



Якщо він стає нерівним, рваним, з зазубринками;

O – окрас.



Поява змін в кольорі, вкраплень темнішого або світлішого, зникнення забарвлення можуть свідчити про переродження;

Р – розмір.



Збільшення родимки в ширину або в висоту
може бути небезпечним симптомом;

Д – динаміка.



Поява кірочок, тріщинок, кровоточивість,
випадіння волосків теж будуть нагадувати про небезпеку.

Перевіряйте свою шкіру один раз на місяць на наявність будь-яких змін або підозрілих плям.

Ваша перевірка повинна охоплювати всі ділянки тіла, як спереду так і ззаду, з особливим наголосом на ділянках які піддаються впливу сонця. Оглядайте важкодоступні місця за допомогою дзеркала.



Подивіться на своє обличчя, включаючи ніс, губи, рот, а також вуха та їх зворотну сторону.



Перевірте шкіру голови, використовуючи гребінець. Якщо у вас є зони де волосся відсутнє, обов'язково ретельно перевіряйте також і такі ділянки голови.



Перевіряйте руки та пальці з усіх сторін.

4



Зосередьте увагу на шиї, грудях та верхній частині тіла. Жінкам, обов'язково перевіряти між грудьми та під ними.

5



Зігніть лікоть, щоб перевірити свої руки і пахви.

6



Використовуйте дзеркало, щоб перевірити задню частину шиї та спину, зверху та знизу.

7



Перевірте сідниці та задню частину ніг. Завершіть огляд перевіривши підошви ніг та ділянки між пальцями.

Рак шкіри і меланома може з'явитись у будь-кого у будь-якому віці.

Найбільш поширена ця хвороба у людей старше 50 років або людей, які тривалий час перебували під впливом сонця.

До групи ризику розвитку меланоми або раку шкіри належать особи у яких:

Біла шкіра, світлі (блакитні) очі, світле волосся та рожеві веснянки

Наявність в сонячних опіків у дитинстві

Надмірний вплив ультрафіолетового випромінювання — у тому числі штучного в солярії

Синдром диспластичних невусів

Спадковість— сімейний анамнез меланоми.

Фактор множинності родимок (понад 50) підвищує ризик розвитку меланоми.

Особистий анамнез меланоми.

Вік старше 50 років.

Чоловіча стать.

Чи є ви в групі високого ризику чи ні, є прості речі, які можуть тепер захистити вас та вашу сім'ю від раку шкіри та меланоми.

Знаючи ознаки переродження і регулярно перевіряючи себе, ви можете виявити будь-яке підозріле ураження шкіри, що може Вам гарантувати повне вилікування.

Небезпечні родимки, рак шкіри та меланома виліковні тільки якщо діагноз встановлено вчасно.

Якщо ви помітили підозріле ураження, важливо, щоб воно було перевірено сімейним лікарем або дерматологом якомога швидше.

Не варто зволікати з лікуванням, Ваш стан може погіршитись, а в деяких випадках може призвести до інвалідності і навіть смерті. Не дозволяйте затримці зі зверненням до лікаря зменшувати ваші шанси на позитивний результат.

Ваші золоті правила:

- Не ігноруйте захворювання, сподіваючись, що воно зникне
- Не чекайте, щоб побачити, як хвороба розвивається
- Уникайте самолікування
- Не думайте, що це не є пріоритетом і в житті є більш важливі завдання
- І, перш за все, не бійтеся побачити свого лікаря або дерматолога

Із сайту <https://www.euromelanoma.org>