**23 МАЯ - ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ МЕЛАНОМЫ**

**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, именуемых в быту родинками, поэтому меланома может также развиваться и из этих достаточно безобидных образований, которые имеются у большинства людей.

Известны некоторые факторы, которые могут спровоцировать перерождение меланоцитов и развитие меланомы: травма, ультрафиолетовое облучение и гормональная перестройка организма. Два последних фактора, возможно, оказывают влияние на возникновение меланомы на неизмененной коже.

Хорошо известны случаи  установления диагноза меланомы после травмы пигментного новообразования кожи.  Меланома нередко возникает после случайной или намеренной (срезание, выжигание) травмы родинки. Иногда для возникновения меланомы достаточно 1–2 травм. Поэтому, если вы ненароком повредили родинку каким-то образом, обязательно покажитесь врачу! Причем не терапевту, а онкологу!

Меланома встречается примерно в 10 раз реже, чем рак кожи, и составляет около 1–4% от общего числа злокачественных новообразований. В европейских странах в течение года опухоль выявляется у 4–6 человек на 100 000 населения. Наиболее высокий уровень заболеваемости наблюдается в Австралии и США. Эпидемиологи отмечают, что каждые 5–10 лет число случаев развития меланомы среди лиц европейской расы удваивается.  Аналогичная тенденция имеет место и в нашей стране. За последние десять лет ежегодное число случаев заболевания меланомой кожи в Беларуси увеличилось в 1,4 раза: с 386 в 1996 году до 534 в 2005 году.

Наряду с ростом заболеваемости важно отметить, что меланома почти в 50% случаев поражает людей в молодом и зрелом возрасте, при этом более часто наблюдается у женщин. Крайне редко опухоль может развиваться и у детей.

Меланома может возникать **на коже любой области тела**, но наиболее встречающейся ее локализацией **у женщин** являются нижние конечности (**голень**), а **у мужчин** – туловище (**спина**). У пожилых людей опухоль несколько чаще локализуется на коже лица. Примерно в 20–30% случаев опухоль развивается на внешне здоровой  коже, в остальных случаях – на месте врожденных или приобретенных пигментных невусов и меланоза Дюбрея (до 70–80%).

**Группы повышенного риска развития меланомы**

Наиболее значимыми факторами риска являются эпизоды избыточного воздействия солнечного излучения, особенно в детском возрасте, значительное количество родинок.

К группе повышенного риска относятся лица:

с белой кожей, рыжими волосами, с голубыми, серыми или зелёными глазами;

постоянно обгорающие на солнце;

перенесшие солнечные ожоги и длительно пребывавшие на солнце, особенно в возрасте до 20 лет;

имеющие среди близких родственников больных меланомой (другим раком кожи);

имеющие более 100 родинок на теле или более 50 в возрасте до 20 лет;

имеющие меланоз Дюбрея (пpедpаковое заболевание кожи).

**Легче предупредить, чем лечить**

Основные проявления меланомы известны онкологам, хирургам, терапевтам, дерматологам, участковым врачам и другим специалистам. Однако их старания будут недостаточны, если люди сами не начнут более внимательно относится к своему здоровью. Уменьшить риск развития меланомы позволяет ряд несложных для соблюдения правил:

Регулярно осматривайте кожу. Особое внимание обратите на родинки в начале и в конце лета. При наличии каких-либо признаков их перерождения обязательно обратитесь к врачу.

Если у Вас много родинок, есть большие пигментные пятна или  диспластические невусы, избегайте солнца и ежегодно обследуйтесь у специалистов.

Следует ограничить воздействие на кожу ультрафиолетового излучения, как естественного, так и искусственного (солярии).  Никогда не загорайте с 10 до 15 часов. Это самое опасное время, когда солнце наиболее активно и вероятность быстро получить ожоги наиболее высока. В это время малоэффективны и солнцезащитные кремы. Они защищают кожу от ожогов, но не снижают риск развития меланомы и рака кожи.

Старайтесь находиться на солнце без защитных средств не более 30 – 40 минут. Самым надежным и простым способом защиты остаются  наша одежда, головные уборы, защищающие кожу лица, и платки, прикрывающие шею. При этом предпочтение следует отдавать хлопчатобумажной и неприлегающей одежде.

Если вы любите отдыхать в жарких экзотических странах, отправляйтесь в путешествие  осенью.

Чтобы избежать солнечных ожогов не оставляйте детей на пляже без присмотра. Не берите маленьких детей в страны с повышенным уровнем ультрафиолетового облучения (Испания, Куба, Турция, Египет, Тунис и  др.).

**БОРОВСКАЯ Е.Н.—врач-онколог**