

ПРОФИЛАКТИКА злокачественных новообразований КОЖИ

**Онкологическое заболевание –
не приговор, если диагноз
поставлен вовремя!**

Министерство здравоохранения
Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр
медицинской профилактики»
<http://rcmp-nso.ru/>



Рак кожи – самое распространенное злокачественное новообразование. Уровень заболеваемости раком кожи ежегодно возрастает во всем мире и в Российской Федерации. Основные факторы, способствующие этому: состояние экологии, повышенная солнечная радиация, ультрафиолетовое облучение, травмы, посещение солярия, работа на вредном производстве, где есть контакт с канцерогенами. Ультрафиолетовое облучение в больших дозах вызывает необратимые изменения в клетках кожи, что многократно увеличивает риск их злокачественного перерождения.

К группе риска относятся:

- светлая кожа, склонная к быстрому обгоранию на солнце и появлению веснушек
- светловолосые люди с голубым и зеленым цветом глаз
- люди с большим количеством родинок или родинок необычной формы
- перенесшие солнечные ожоги
- с отягощенной наследственностью по раку кожи
- с генетическими расстройствами (альбиносы).

Когда следует обратиться к врачу?

- пигментное пятно или родинка изменили цвет (блестящая поверхность, бледная окраска, покраснение)
- пигментное пятно или родинка увеличились в размерах, изменили форму, неровные края
- воспаление (покраснение) вокруг пигментного пятна или родинки
- родинка больше 6 мм в диаметре
- родинки причудливой формы
- появление незаживающих ранок, болезненных новообразований на коже, которые кровоточат или стали плотными
- чешуйчатые, огрубевшие пятна на коже
- любые новообразования на коже.

Как снизить вероятность заболевания?

- строго контролируйте свое пребывание на солнце: не находитесь под прямыми солнечными лучами в период наибольшей активности солнца с 11 до 16 часов
- используйте солнцезащитный крем с высокими факторами защиты (50 и выше), наносите крем каждый раз, когда выходите под прямые солнечные лучи
- используйте солнцезащитные очки и головные уборы
- в летний период носите одежду из легких, натуральных тканей, желательно с длинными рукавами
- регулярно осматривайте свою кожу: при изменении цвета, размера, формы поверхности родимого пятна или родинки, появлении любых новообразований на коже обратитесь к врачу-онкологу.

Если своевременно проводить обследование, консультироваться со специалистами, рак кожи можно выявить на ранних стадиях. В этих случаях заболевание хорошо лечится, не оставляет дефектов кожи.

