



**Меланома** – це злоякісне новоутворення шкіри, яке є найбільш небезпечним захворюванням серед усіх ракових захворювань шкіри.

Найважливішим фактом ризику розвитку меланоми є ультрафіолетове випромінювання. Зловживання ультрафіолетом може спровокувати виникнення меланоми, тому слід обмежити перебування на сонці. Ця рекомендація стосується всіх людей, але особливо важлива для тих, хто входить в групу ризику. Це, перш за все, люди зі світлим або рудим волоссям, численними веснянками і блакитними очима, які легко одержують сонячні опіки, а також ті, чий родичі страждали на меланому і мають спадкову схильність до даного захворювання.

Меланома шкіри проявляється пухлиноподібним щільним вузликом чорного забарвлення, іноді з синім відтінком, від 0,5 см до 2 – 3 см у діаметрі, округлої чи овальної форми з нерівними краями. Зрідка зустрічаються безпигментні меланоми рожевого кольору (ахроматична меланома). Часто на поверхні пухлини виникають ерозії чи виразки, які кровоточать, а також кірочки, лущення. У 10% випадків зустрічається так звана піднігтева меланома.

**Часто меланома шкіри виникає в ділянці пігментної плями, родимки внаслідок:**

- надмірної інсоляції, у тому числі в солярії;
- травмування шкіри в ділянці родимок (тертя, бриття, подразнення хімічними чинниками тощо);

- самолікування (із застосуванням подразнюючих засобів);
- гормональних розладів, розвитку імунodefіцитних станів тощо.

**Ознаками переродження невусів (родимок) у меланому є:**

- ✓ поява в ділянці невуса неприємних відчуттів (поколювання, свербіж, біль);
- ✓ зміна кольору (набуття синього або чорного забарвлення);
- ✓ зміна форми невуса, його країв, збільшення у розмірах;
- ✓ зміна поверхні (підвищення над рівнем шкіри, поява бугристості чи поява мокріння, кровоточивості).

При появі змін у ділянці родимки та ознак меланоми у жодному разі не варто займатися самолікуванням, потрібно негайно звернутися до лікаря-дерматолога та лікаря-онколога!

**Існує ряд рекомендацій, виконання яких дозволить зменшити ризик виникнення злоякісних пухлин шкіри:**

- Повне виключення перебування на пляжі в період з 10 до 16 годин.
- Відмова від відвідування соляріїв.
- Категорично не допускати перебування на пляжі дітей у віці до 3-х років.

- Використання сонце-захистного одягу - капелюхів з широкими полями, сорочка з довгим рукавом і сонцезахисних окулярів.
- Категорично не заклеювати родимки пластиром.
- Застосування сонцезахисних засобів в період перебування на сонці.
- Проведення самостійного огляду шкіри з метою виявлення підозрілих новоутворень шкіри.
- При виявленні новоутворень на шкірі потрібно негайно звернутися до лікаря дерматолога.
- У разі травми родимки негайно звернеться до лікаря дерматолога.
- Проведення дерматоскопії всіх підозрілих родимок і новоутворень шкіри.

**Скринінг** - одна із форм раннього виявлення злоякісних пухлин при профілактичному обстеженні.

Якщо ви в групі ризику, то кожних два роки маєте проходити обстеження у лікаря-онколога (фізикальний метод - огляд, пальпація).

Також усім вато періодично проводити самообстеження.

# ОБЕРЕЖНО, МЕЛАНОМА!



Центр здоров'я  
КНП «ВОСКДРЗН ВОР»