

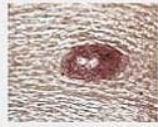







Необходимо периодически проводить самообследование, применяя правило **ABCD**:

**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.

нормальная родинка	меланома	признак	характеристика
		асимметрия	одна половина родинки не соответствует другой
		контур	границы (края) родинки являются рваными или имеют неправильную форму
		цвет	цвет родинки не является равномерным
		диаметр	диаметр родинки больше резинки на карандаше



Как вовремя  
распознать  
меланому?

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

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 переродиться 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.