

В период с 25 по 29 мая 2026 года в учреждениях здравоохранения Витебской области проводится *областная акция «Профилактика меланомы и рака кожи»*, призванная обратить внимание населения и работников здравоохранения на указанные заболевания, необходимость и способы их профилактики и ранней диагностики.

Меланома кожи – злокачественная опухоль, исходящая из меланоцитов (пигментных клеток) кожи. С учетом того, что меланоциты в норме представлены в различных органах (включая слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, половых путей, мозговые оболочки, сосудистую оболочку глаза и др.), первичная опухоль (меланома) может возникнуть в любом из этих органов. В этом случае опухоль следует называть меланомой соответствующего органа, например, меланомой слизистой оболочки подвздошной кишки или меланомой сосудистой оболочки глаза.

При локализации меланомы на слизистых оболочках полости носа и околоносовых пазухах самыми частыми симптомами бывают заложенность носа и носовые кровотечения. Реже встречаются диплопия, экзофтальм, боли и деформация контуров лица.

Виды меланомы



Поверхностно-распространяющаяся



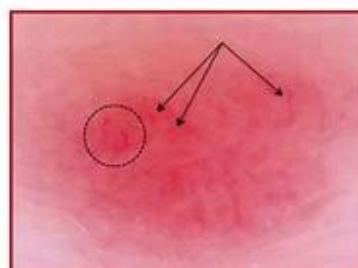
Узловая



Лентигинозная



Акролентигинозная



Беспигментная (амеланотическая)

Меланома является одной из самых агрессивных злокачественных опухолей, поэтому профилактика и раннее выявление – основные методы снижения рисков осложнений и летальных исходов. Предотвращение солнечных ожогов снижает риск ее развития в два раза.

Профилактика меланомы и рака кожи строится на трех главных принципах:

1. защите от ультрафиолетового излучения,

- **Избегайте солнца в пиковые часы.** Не находитесь под прямыми лучами с 11:00 до 17:00.
 - **Используйте крем с SPF.** Наносите средство широкого спектра (UVA/UVB). Обновляйте слой каждые 2 часа.
 - **Носите правильную одежду.** Выбирайте плотные ткани, длинные рукава, широкополые шляпы и очки с УФ-фильтром.
 - **Откажитесь от соляриев.** Искусственный ультрафиолет повышает риск возникновения меланомы в десятки раз.
2. - **исключении травматизации кожи**
- **Защищайте родинки от травм.** Избегайте трения невусов тесной одеждой, ремнями или цепочками.
 - **Не удаляйте волосы из родинок.** Нельзя выщипывать их пинцетом, чтобы не провоцировать деление клеток.
 - **Используйте мягкие губки.** Не трите пигментные пятна жесткими мочалками во время мытья.
 - **Запрет на самолечение.** Никогда не пытайтесь самостоятельно выжигать, срезать или удалять родинки.
3. **Самодиагностика**
- Проводите осмотр всего тела (включая ладони, подошвы и кожу головы) каждый месяц. Обратитесь к дерматологу при обнаружении следующих признаков:

Критерий	На что обратить внимание
А — Асимметрия	Форма одной половины родинки не совпадает с другой.
К — Край	Границы стали неровными, зазубренными или размытыми.
О — Окраска	Появились разные оттенки (черный, серый, розовый, размытый коричневый).
Р — Размер	Диаметр родинки превышает 6–7 мм или стремительно увеличивается.
Д — Динамика	Появились зуд, шелушение, кровоточивость, трещины или исчез кожный рисунок.

Паниковать по любому поводу не следует, однако следует внимательно относиться к подозрительным родинкам, изменившим цвет/размер или вновь появившимся пятнам на коже. Если вы находитесь в группе риска (светлая кожа, обилие веснушек, случаи рака кожи в семье), посещайте врача-дерматолога для проведения профессиональной **дерматоскопии** не реже одного раза в год.