21 мая День профилактики меланомы

**Меланому легче предупредить, чем лечить**

Меланома или рак кожи – это одно из самых часто встречающих злокачественных новообразований. Заболеваемость этой опухолью в последние годы возрастает. В странах средней Европы составляет 10 случаев заболевания на 100 тысяч жителей в год. В Австралии и южных штатах Америки этот показатель составляет 35-45 случаев в год. Наибольшая заболеваемость отмечается в возрасте после 70 лет. За последние 55 лет заболеваемость меланомой возросла на 600%.

Фактором риска относится избыточное солнечное ультрафиолетовое излучение. Поэтому часто эти опухоли развиваются на открытых для солнца участках тела: лоб, лицо, нос, углы глаз, ушные раковины и кисти рук. Наиболее часто рак кожи встречается у пожилых людей, которые не обращают внимания на появление небольших безболезненных новообразований на коже.

Рак кожи легко обнаружить даже при небольших размерах опухоли, первым его проявлением является опухолевидное образование или возвышающегося над кожей уплотнения, изъязвления кожи, не исчезающего в течение нескольких недель. На ранних стадиях развивающаяся опухоль, как правило, не причиняет боли.

Примерно в половине случаев развитию рака кожи предшествуют некоторые заболевания кожи. Если у вас имеются какие-либо кожные заболевания – не занимайтесь самолечением, а обратитесь к врачу-дерматологу или хирургу. Не пытайтесь лечиться народными средствами. Это способствует дальнейшему росту опухоли и затрудняет лечение. При своевременном обращении к врачу рак кожи излечивается в 92-100% случаев.

**Меры профилактики:**

- защита лица и шеи от интенсивного и длительного солнечного облучения;

- регулярное применение питательных кремов с целью предупреждения сухости кожи, особенно у пожилых людей;

- хирургическое лечение длительно не заживающих язв и свищей;

- защита рубцов на коже от механических травм;

- строгое соблюдение техники безопасности и мер личной гигиены при работе в профессионально вредных условиях;

- своевременное излечение предраковых заболеваний кожи.

Старайтесь находится на солнце не более 30-40 минут. Самым надежным и простым способом защиты кожи остаются головные уборы, платки. При этом предпочтение следует отдавать хлопчатобумажной неприлегающей одежде. Если вы любите отдыхать в жарких странах, отправляйтесь в путешествие осенью.

**Берегите свое здоровье!**

Врач-валеолог

Борисовской ЦРБ В.И. Коновалова