

23 МАЯ – «ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ МЕЛАНОМЫ»



С целью мотивации населения к здоровому образу жизни, заботы о собственном здоровье, своевременного выявления и лечения онкологических заболеваний, формирования ценностных установок на сохранение и укрепление своего здоровья, и в целях повышения информированности населения в области медицинских знаний 23 мая в Республике Беларусь будет проводиться

Единый день здоровья - «День профилактики меланомы», а в период 21.05. - 31.05.2019 г.- Общеевропейская кампания «Евромеланома - 2019».

Основная цель Единого Дня профилактики меланомы — привлечь внимание к профилактике и ранней диагностике онкологических заболеваний кожи и добиться снижения уровня смертности от меланомы.

В странах Европы эта инициатива реализуется в мае в рамках кампании «Евромеланома» («Euromelanoma»). Она стартовала в Бельгии в 1999 г. и сегодня насчитывает 30 стран-участниц.

По данным ВОЗ с каждый год в мире регистрируется около более 200 тысяч случаев заболеваний меланомой, из которых около 30% заканчивается смертью.

В Республике Беларусь на учете по поводу меланомы состоит более 6,5 тыс. человек. Первичная заболеваемость меланомой кожи в Республике Беларусь за 25 лет увеличилась более чем в 3 раза. Отмечается более высокий уровень заболеваемости городских жителей. При этом высокий риск заболевания отмечается среди городских женщин в молодом и среднем возрасте. Почти половина заболевших меланомой являются лицами трудоспособного возраста.

Несмотря на то, в 85% случаев меланома диагностируется I и II стадиях, Республика Беларусь входит в группу стран с высоким отношением смертности к заболеваемости (27%) и значительно отстает от ряда стран мира, в которых этот показатель ниже в 2–4 раза. В связи с этим одним из наиболее проблемных вопросов является диагностика ранней меланомы.

Наиболее значимыми известными факторами риска развития меланомы кожи считается избыточное ультрафиолетовое облучение в сочетании с генетической предрасположенностью: светлой, восприимчивой к солнечным ожогам, кожей и большим числом меланоцитарных невусов.

Около половины случаев меланомы приходится на лиц в возрасте 30–60 лет. Опухоль может развиваться в любой области тела, но излюбленной ее локализацией у женщин являются нижние конечности, а у мужчин – туловище (примерно 50% всех меланом).

К группе повышенного риска развития меланомы относятся лица:

- с первым и вторым фототипом кожи;
- перенесшие солнечные ожоги и длительно пребывавшие на солнце, особенно в возрасте до 20 лет;
- имеющие среди близких родственников больных меланомой (другим раком кожи) и /или имеющие более 100 родинок на теле или более 50 в возрасте до 20 лет.

Примерно в 20–30% случаев меланома развивается на месте врожденных или приобретенных пигментных (меланоцитарных) невусов. Основными клиническими формами меланомы кожи являются: узловая, поверхностно-распространяющаяся, злокачественная лентиго-меланома и акральная (подногтевая) меланома.

Значительное улучшение ранней диагностики меланомы связано с внедрением в медицинскую практику клинических тестовых систем, позволяющих заподозрить наличие меланомы кожи:

Тестовая система Glasgow:

1. Изменение размеров, объема
2. Изменение формы, очертаний
3. Изменение цвета
4. Воспаление
5. Образование корки или кровоточивость
6. Изменение ощущений, чувствительности
7. Диаметр >7 мм

Мнемоническое правило ABCDE:

A - Asymmetry(Асимметрия): форма меланомы обычно асимметричная.

B - Boundary(Граница): границы меланомы четкие, неровные.

C - Colour (Цвет): цвет меланомы чаще синеватый или коричнево-черный, неравномерно распределенный по опухоли.

D - Dimension(Величина): диаметр более 6 мм.

E - Evolving (эволюция или динамика развития): динамические изменения могут затрагивать размер, форму, субъективные симптомы, состояние поверхности новообразования и пигментацию.

Уменьшить риск развития меланомы позволяет ряд несложных для соблюдения правил:

- ✓ Регулярный осмотр кожных покровов.
- ✓ Обязательная защита кожи от воздействия ультрафиолетового излучения при большом числе пигментных или атипических меланоцитарных невусов.
- ✓ Ограничение времени нахождения на открытом воздухе в солнечную погоду (с 10 до 15 часов в летнее время).
- ✓ Адекватное использование фотозащитных средств (головные уборы, солнцезащитные очки, одежда, солнцезащитные кремы).
- ✓ Ограничение использование соляриев.

по материалам сайта <https://belmapo.by/>