

# НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

## РАК КОЖИ

Рак кожи – одно из самых распространенных онкологических заболеваний. Тем не менее, его развитие легко предотвратить.

В последние 20 лет во всем мире диагностируется все больше и больше случаев рака кожи. Только в России в период с 1990 года статистика этого заболевания возросла на 12-16 процентов, уступая лишь раку щитовидной и предстательной желез.

В то же время специалисты считают, что этот вид рака – **самый предотвратимый**. Даже самые первые

проявления заболевания можно заметить без специального оборудования и сложных анализов.

Чтобы избежать развития рака кожи, достаточно соблюдать правила пребывания на солнце и внимательно следить за состоянием кожных покровов.

В случае травмы родинок, изменения их цвета и формы или кровоточивости необходимо **своевременно обратиться за консультацией** к онкологу.

### Факты о раке кожи

1. Около **90 %** случаев рака кожи, в том числе и меланомы, вызвано чрезмерным ультрафиолетовым излучением: при загаре в солярии и пребывании на открытом солнце.
2. Рак кожи составляет половину всех случаев рака в мире. Это наиболее часто диагностируемый вид рака у мужчин и женщин.
3. То, что от рака кожи умереть невозможно, – распространенное заблуждение. По разным данным, от меланомы каждый час умирает один человек. Большинство этих смертей **можно предотвратить**, следуя простым правилам.
4. Все люди подвержены риску развития рака кожи – вне зависимости от расовой и этнической принадлежности. Однако этот тип рака чаще – примерно в три раза – возникает у людей со светлой кожей.
5. Специалисты считают, что **даже один серьезный солнечный ожог** в детстве увеличивает риск развития меланомы в старшем возрасте.
6. Рак кожи – это не исключительно «женское» заболевание. У мужчин в два раза больше шансов на его появление. После 50 лет у мужчин эта разновидность рака диагностируется чаще.

### Какие изменения кожи должны стать поводом для визита к врачу?

Немедленно обратитесь к врачу, если вы обнаружили:

- пятно или родинка стали блестящими, бледного цвета и гладкими по фактуре,
- пятна или родинки приобрели красный цвет,
- у вас появились незаживающие ранки и болезненные образования на коже, которые кровоточат или стали твердыми,
- огрубевшие или чешуйчатые пятна на коже,
- плоские чешуйки на коже, которые стали красными или коричневыми,
- любые новообразования на коже-имейте в виду, они, обычно, безболезненны и не слишком заметны.

### Визит к врачу нельзя откладывать, если:

- A. Наблюдается **асимметрия**. Нормальные родинки и веснушки полностью симметричны. Угрожающим признаком может стать нарушение их формы.
- B. У родимого пятна наблюдаются размытые или **неровные края**.
- C. Родинка изменила **оттенок** или стала неравномерно окрашенной.
- D. Если родинка стала **больше шести мм** в диаметре, она должна быть осмотрена врачом. Это относится ко всем родинкам – даже ровным и нормально окрашенным.

Е. Родинка изменила **высоту** – стала приподнятой над кожей и имеет неровную поверхность.

Специалисты рекомендуют регулярно **самостоятельно проводить осмотр** кожи, чтобы вовремя заметить патологические изменения. При малейших подозрениях нужно немедленно обратиться к дерматологу или онкологу.

### **Рак из солярия**

Загар в России по-прежнему в моде. Сергей Чуб, кандидат медицинских наук, сотрудник Центрального научно-исследовательского кожно-венерологического института, [рассказывает](#), почему в случае с загаром лучше быть немодным.

К сожалению, сегодня в России не существует общенациональных программ скрининга рака кожи. Ряд ведущих исследовательских центров разработали несколько методик исследования, позволяющих отслеживать изменения родинок и пигментных пятен.

Однако стоит отметить, что техника дает только дополнительные возможности врачу и сама не может поставить правильный диагноз. В основе всего – осмотр у грамотного специалиста. Это должен быть онколог, а не косметолог.

### **Кто находится в группе риска?**

Особенно внимательно за состоянием собственной кожи надо следить людям, у которых риск развития рака кожи повышен:

- имеющим веснушки,
- с белым или очень светлым тоном кожи,
- тем, кто легко получает солнечные ожоги,
- людям со светлыми – голубыми или зелеными – глазами,
- людям с рыжими или очень светлыми волосами,
- людям, которые вынуждены проводить много времени на открытом воздухе,
- людям с семейной историей рака кожи.

По основной классификации новообразования кожи делятся на **доброкачественные и злокачественные**. Еще существуют предраковые образования – пограничные между двумя основными видами. У каждого типа есть свои подвиды и особенности.

У доброкачественных новообразований обычно не нарушается способность к дифференцировке клеток. Т.е. они сохраняют свои первоначальные функции и по структуре схожи с нормальными клетками. Еще такие клетки медленно растут, могут давить на соседние ткани, но никогда не проникают в них и не дают метастазов в другие органы. Но некоторые виды доброкачественных опухолей, при определенных условиях, могут переродиться в злокачественные, поэтому требуют наблюдения.

В отдельную группу новообразований относят невусы (родинки). Какие родинки опасны и признаки их малигнизации (переход в рак, меланому) можно прочитать [здесь](#).

**Предраковые опухоли** – опасные новообразования на коже, которые могут приводить к развитию онкологических процессов. К ним относятся:

- Старческая кератома – кератоз, при котором на коже у пожилых людей возникают сухие корки и чешуйки. При их отслаивании может возникать легкая кровоточивость.
- Пигментная ксеродерма – представляет собой пигментные пятна, которые становятся бородавчатыми разрастаниями.
- Кожный рог – конусообразная опухоль, внешне напоминающая рог. Имеет желтый или коричневый цвет.

Самые опасные виды новообразований на коже – злокачественные. От доброкачественных они отличаются тем, что быстро растут, проникают в окружающие ткани и дают метастазы в отдаленные от очага области.

**Признаки перерождения доброкачественной опухоли в один из видов злокачественных новообразований на коже:**

- быстрое или резкое увеличение опухоли в размерах;
- появление язв, кровоточивость;

- распространение на соседние ткани;
- изменение цвета или степени насыщенности пигментации.

Многие считают, что рак имеет вид опухоли, но существуют **«неочевидные» признаки рака кожи**, о которых стоит помнить, а именно:

1. **Рубцы.** Появление мелких рубцов, которые образуются вне зависимости от того, были ли на их месте раны. Просто ткани резко грубеют и меняют свой вид.

2. **Жемчужины.** Небольшие округлые новообразования, похожие на жемчужины. Обычно они появляются вокруг глаз, на веках, или возле крыльев носа. Сквозь узелки могут хорошо просматриваться сосуды.

3. **Темные пятна.** Появление черной или коричневой пигментации под ногтевыми пластинами.

4. **Шелушения и зуд.** Мужчин, особенно, если волос у них практически нет, должно насторожить появление обширных очагов розовой окраски с шелушением на поверхности и кровотокающими ранами. Это может быть явным признаком начала развития актинического кератоза и, как следствие, плоскоклеточного вида рака.

5. **Язвы.** Точнее их спонтанное появление. В особенности, если ранки не заживают даже при правильном лечении (в норме кожный дефект затягивается в течение четырех недель, и заживление не должно сопровождаться бугристостью, кровоточивостью).

6. **Ложные укусы** (укусоподобные элементы). Их обычно связывают с нашествием комаров или домашних блох. Но, в отличие от реальных укусов насекомых, эти следы не затягиваются и даже могут расти. Кроме того, они никогда не сопровождаются зудом.

7. **Розовые пятна на коже разного размера и формы.** Если не помогает лечение – необходимо обращаться за помощью к специалистам.

#### ***Как защититься от рака кожи?***

- Используйте **солнцезащитный крем**. Выбирайте средство с фактором защиты 50 или более. Наносите его каждый раз, когда выходите на улицу под прямые лучи солнца.
- Избегайте воздействия полуденного солнца. Старайтесь не выходить на открытый воздух, когда солнечные лучи наиболее ярки – **с 10:00 до 16:00**.
- Отдыхайте в тени. Оставаясь в тени, вы сможете избежать не только перегрева, но и снизить вероятность развития рака кожи.
- Выбирайте правильную одежду. Одежда из натуральных дышащих тканей с длинными рукавами и широкополая шляпа отлично защищают даже от самого жаркого тропического солнца.
- Защищайте от солнечных ожогов ваших детей. Существуют специальные солнцезащитные **кремы для малышей** с увеличенным фактором защиты.

#### **Выводы**

1. **Проходите диспансеризацию и профилактические осмотры** для выявления злокачественных новообразований кожи на ранних стадиях.
2. **Наблюдайте самостоятельно за состоянием своих кожных покровов.**
3. **Обращайтесь к дерматологу в случае изменения состояния кожи или изменения характера уже имеющихся элементов.**