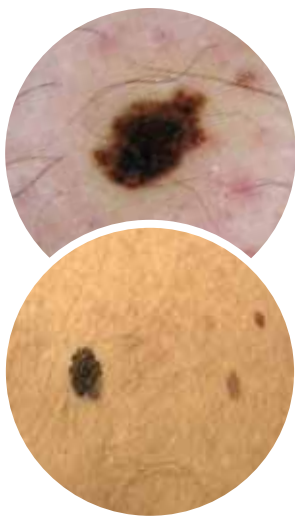


# СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ КОЖЕЙ



## Меланома



Меланома – злокачественная опухоль, которая возникает из меланоцитов, пигментных клеток кожи. Особенно много пигментных клеток в невусах, или в родинках. Меланома может быстро распространяться в организме, поэтому очень важно обнаружение и лечение этой болезни на ранней стадии.

### На что нужно постоянно обращать внимание при родинках?

Риск меланомы описывается  
т.н. правилами

# ABCDE

При наличии родинок необходимо регулярно обращать внимание на пять легко наблюдаемых моментов:

## A

Неправильная форма, или асимметрия – форма одной половины родинки не соответствует форме другой половины

## B

Асимметрия края – края родинки неровные, зазубренные или нечеткие

## C

Разнообразные оттенки в одной родинке

## D

Диаметр превышает 5 мм

## E

Рост – изменение размеров, контура края и цвета родинок в течение короткого времени

При возникновении вышеназванных признаков в родинке необходимо **тотчас** обратиться к врачу, так как успех лечения меланомы кожи зависит от объема распространения заболевания. На ранней стадии заболевание излечимо.

# СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ КОЖЕЙ



## Как защитить себя от меланомы кожи?

- Избегайте продолжительного пребывания на солнце.
- Лучшая защита от УФ (ультрофиолетовых) лучей - это одежда!
- Не ходите в солярий. У постоянных посетителей соляриев повышается риск возникновения меланомы на 75%.
- Используйте крем для загара от УФ излучения, у которого фактор защиты (SPF) не менее 15, что защищает от UVA и UVB лучей. Чем светлее кожа, тем с более сильным фактором крем для загара следует выбирать.
- Наибольшим фактором риска возникновения меланомы являются солнечные ожоги, полученные в возрасте моложе 15 лет. Поэтому особенно важной является защита детей от избыточного УФ излучения.

**NB!**

**Важно знать, что раннее выявление болезни обеспечивает лучший результат лечения. Чем с меньшими изменениями начнете лечение, тем проще оно будет и тем надежнее выздоровление.**

Поэтому следите за своей кожей, и если обнаружите неправильной формы пигментное пятно, которое увеличивается и изменяется, немедленно идите к врачу. Помните правила **ABCDE**. Вы сможете спасти свою жизнь или жизнь близкого человека.