



Дніпропетровська обласна рада  
**ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР**  
ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

*MEDINFO*

## МЕЛАНОМА: ПРОФІЛАКТИКА ВЛІТКУ



ІНФОРМАЦІЙНИЙ  
БЮЛЕТЕНЬ

## Як вчасно розпізнати симптоми меланому?

Симптоми меланому шкіри можуть бути: помітне зростання та асиметрія новоутворення, неоднорідність кольору, розмитість країв, зміна щільності, виділення з наросту (не завжди).

Меланома може розвинутиися зі звичайної родимки, яка вже є у людини на шкірі. Коли це стається, родимка зазнає видимих змін: зміни форми, чіткості краю, розміру, кольору та товщини. Окрім шкірних покривів, меланома може утворюватись на слизовій тканині, наприклад, у носі та горлі, також на голові та шиї, шкірі під нігтями.

Меланома може виникати не лише у місці, де є родимка, але й на шкірі, де її немає, маскуючись під новоутворену родимку, що виглядає незвично.

## Самообстеження шкіри

- Шкіра голови. Для обстеження потилиці, візьміть люстерко. Ви також можете попросити родича або друга допомогти вам.
- Обличчя. Зокрема, огляньте ніс та ніздрі, губи, а також вуха з обох боків.
- Шия та грудна клітка. Жінкам також варто перевірити шкіру під грудьми.
- Руки. Станьте перед дзеркалом у повний зріст. Почніть огляд із ліктів.
- Долоні. Огляньте обидві долоні, а також шкіру між пальцями та під нігтями.
- Спина. Встаньте перед дзеркалом у повний зріст і, використовуючи маленьке люстерко, перевірте ший, плечі, верхню та нижню ділянки спини.
- Ноги. Перевірте передню та задню ділянки ніг від стегна до гомілки, щиколотки, проміжки між пальцями ніг та ступні.



Меланома - один із найбільш агресивних видів раку, який дуже важливо виявити на ранній стадії. Захворювання часто призводить до метастазів (поширення ракових клітин) і важко піддається лікуванню.

Меланома розвивається із пігментних клітин меланоцитів. Статистика свідчить, що більш ніж у половині всіх клінічних випадків меланома утворюється з родимок. У зоні ризику люди з великою кількістю невусів на тілі (більше 50 у людей віком до 30 років, понад 100 у пацієнтів старшого віку).

За статистику, розповсюдженість меланому є нижчою за немеланомні злоякісні новоутворення шкіри, але саме меланома є основною причиною смерті від раку шкіри. За даними Національного канцер-реєстру України, у 2018 р. меланома виявлена у 2 835 людей. Захворюваність на 100 тис. населення становила 7,9 (світовий показник — 4,9), а смертність — 2,6 (світовий показник — 1,5). Під час профілактичних медичних оглядів виявлено 45,2% випадків меланому.

За даними ВООЗ, щорічно у всьому світі реєструється приблизно 48 000 смертей, пов'язаних з меланою.

## Що робити для профілактики меланому?

- Обмежте час перебування на сонці. Ультрафіолетове випромінювання найбільш інтенсивне з 10-ї ранку до 16-ї дня.
- Стежте за ультрафіолетовим індексом. Коли показник  $\geq 3$ , необхідний захист від сонця.
- Перебувайте у тіні тоді, коли ультрафіолетові промені найбільш інтенсивні. Тінь від дерев, парасольок, тентів тощо не забезпечує повного захисту від сонця.
- Носіть головні убори та захисний одяг. Капелюх забезпечує надійний захист від сонця для очей, вух, обличчя і задньої ділянки шиї. Щільний і просторий одяг, що закриває якомога більшу поверхню тіла, забезпечує додатковий захист від сонця.
- Правильно підбирайте сонцезахисні окуляри. Категорія 4 (UV 400) означає, що лінзи пропускають найменшу кількість світла, а 0 — найбільшу. Найоптимальніший варіант — категорія 3: підходить для яскравої сонячної погоди, прогулянок містом.
- Не користуйтеся обладнанням і лампами для штучної засмаги. Устаткування і лампи для штучної засмаги підвищують ризик розвитку раку шкіри і можуть пошкодити незахищені очі.
- Захищайте дітей від сонячних променів. Під час перебування на свіжому повітрі дітей слід захищати від інтенсивного впливу ультрафіолету. Діти грудного віку повинні завжди перебувати в тіні.
- В жодному разі не видаляйте родимку самостійно.

**Будь-яка патологія шкіри, яка швидко росте або змінюється й не зникає, мусить бути обстежена спеціалістом!**