

ТРАВЕНЬ – МІСЯЦЬ ОБІЗНАНОСТІ ПРО МЕЛАНОМУ: ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА САМОДІАГНОСТИКА

Меланома – це злоякісне новоутворення шкіри. Одне з найбільш небезпечних захворювань серед усіх ракових захворювань шкіри, оскільки розповсюджується через лімфу і кров майже в усі органи.

Розповімо про фактори ризику виникнення захворювання, ознаки, способи діагностики та профілактику.

Що таке меланома?

Меланома – злоякісна пухлина, яка розвивається з меланоцитів (пігментні клітини, що продукують меланіни). Локалізується здебільшого в шкірі, значно рідше - в сітківці ока, на слизових оболонках (порожнина рота і носа, періанальної і вульвовагінальної областях) тощо. Меланома розповсюджується через лімфу і кров майже в усі органи. Зазвичай метастази меланоми з'являються протягом першого року від початку захворювання. Метастази спочатку поширюються в лімфатичні вузли, пізніше - в легені, печінку, кістки, головний мозок.

Існують докази, що надмірне сонячне опромінення, зокрема й штучне у солярії, збільшує ризик меланоми, особливо у віці до 35 років, тому рекомендується відмовитися від таких процедур. Доведено, що меланому в основному викликають стрімкі зміни інтенсивності сонячного опромінення, тому особам із чутливою шкірою протягом всього свого життя необхідно обмежувати рекреаційний вплив сонячного проміння.

Основні фактори ризику розвитку меланоми

- світла шкіра, світле волосся і світлі очі. При цьому ризик утворення меланоми збільшується залежно від місця проживання: чим ближче до екватора, тим вища вірогідність її виникнення;
- ластовиння та руде волосся;
- велика кількість родимок;
- фототипи шкіри I-II;
- меланома в сімейному анамнезі;
- тяжкі сонячні опіки у дитинстві;
- гігантські вроджені пігментовані родимі плями.
- штучна засмага;
- ПУВА-терапія (з англ. Psoralen+UltraViolet A, лікування за допомогою довгохвильового ультрафіолетового опромінення та псораленів).

Як визначити свій фототип шкіри

На ризик розвитку меланоми також впливає фототип шкіри. Найбільш схильні до розвитку меланоми люди з I і II фототипом і найменш - з V і VI. Одна навіть якщо у вас V чи VI фототип, це не означає, що у вас не може з'явитись меланома.

I – Сонячний опік завжди виникає після короткочасного (до 30 хв) перебування на сонці. Засмага ніколи не набувається.

II – Сонячні опіки виникають легко. Засмага можлива, хоча і з труднощами.

III – Можливі незначні опіки. Розвивається хороша рівна засмага.

IV – Ніколи не буває сонячних опіків. Легко виникає засмага.

V – Смаглява від природи шкіра.

VI – Темна шкіра вихідців з Африканського континенту.

Ознаки меланоми і діагностика

У 50 – 70% випадків меланома шкіри виникає в ділянці пігментної плями, родимки внаслідок:

- надмірної інсоляції, у тому числі в солярії;
- травмування шкіри в ділянці родимок (тертя, бриття, подразнення хімічними чинниками тощо);
- самолікування (із застосуванням подразнюючих засобів);
- гормональних розладів, розвитку імунодефіцитних станів тощо.
- Ознаками переродження невусів (родимок) у меланому є:
- поява в ділянці невуса неприємних відчуттів (поколювання, свербіж, біль);
- зміна кольору (набуття синього або чорного забарвлення);
- зміна форми невуса, його країв, збільшення у розмірах;
- зміна поверхні (підвищення над рівнем шкіри, поява бугристості чи поява мокріння, кровоточивості).

Якщо з'явилися зміни у ділянці родимки чи ознаки, що можуть вказувати на меланому, негайно зверніться до лікаря. У жодному разі не займайтеся самолікуванням.

Самодіагностика меланоми. На що звернути увагу?

Для самодіагностики використовують шкалу “ABCDE” (stands for asymmetry, border, color, diameter and evolving) або “АКОРД”.

А – асиметрія: зверніть увагу за форму родимки, якщо умовна вісь ділить її на нерівні несиметричні частини, це привід звернутися до лікаря.

К – край: якщо родимка має нечіткі розмиті границі, то це може бути ознакою меланоми. Також занепокоєння мають викликати будь-які зазубрини чи нерівності.

О – окрас: родимка повністю чи частково змінила забарвлення – вам до лікаря. Терміново.

Р – розмір: ви бачите, що родимка почала рости вшир або вгору, або у вас є родимка понад 6 мм в діаметрі.

Д – динаміка: будь-які зміни в структурі шкіряного покриву родимки мають бути для вас сигналом йти до лікаря. Це може бути сухість, поява кірочок, кровоточивість чи випадіння волосся з невуса тощо.

Для найпершої діагностики меланоми лікарем проводиться дерматоскопія – огляд за допомогою простої лупи або дерматоскопа (епілюмінісцентного мікроскопа), який робить прозорим поверхневий шар шкіри-епідермісу.

Як попередити виникнення меланоми?

- уникайте сонячних опіків шкіри - застосовуйте захисні креми (SPF не менше 15);
- уникайте контакту шкіри в ділянці родимок із хімічними подразниками;
- у сонячну погоду одягайте просторий легкий одяг, який прикриватиме оголені частини тіла. Не забудьте про капелюха або панаму (особливо чоловіки, які мають частковий волосяний покрив на голові чи взагалі не мають його, адже саме там часто виникають меланоми в чоловіків);
- відмовтесь від штучної засмаги.
- уникайте травмування родимок.
- регулярно оглядайте свою шкіру та шкіру ваших близьких.

Якщо ви в групі ризику, то порадьтеся зі своїм лікарем про частоту профілактичного скринінгу. **Скринінг** – одна із форм раннього виявлення злоякісних пухлин при профілактичному обстеженні.

При виявленні будь-яких ознак, що вказують на меланому, не зволікайте і звертайтеся до лікаря.