

Что делать при случайном травмировании родинки?

Сначала необходимо остановить кровотечение при помощи тампона, смоченного в перекиси водорода. Затем - наложить на родинку сухую марлю, сложенную в несколько слоев, прижать пальцем и поддерживать в течение 5-15 минут. Если родинка оторвалась полностью, ее надо завернуть во влажную марлю и сдать в течение суток на гистологический анализ. Если родинка травмирована частично, следует обратиться в медицинскую организацию, где ее правильно удалят и отправят на анализ.

Почему опасно травмировать родинку? При многократном травмировании родинки (невуса) возможно её озлокачествление.

Рекомендации по профилактике меланомы

Регулярно осматривайте свою кожу и при любом изменении обращайтесь к специалисту. Соблюдайте правила пребывания на солнце.



Не выходите на солнце в часы его наибольшей активности (с 11.00 до 15.00).



Не подвергайте детей грудного и младшего возраста прямому солнечному воздействию.



Используйте головной убор, солнцезащитные очки, футболку для защиты себя и ребенка.



Наносите на кожу достаточное количество солнцезащитного средства.

Важно выявить меланому как можно раньше, так как 90% случаев меланомы, выявленной на ранней стадии, излечимы.

Не будьте равнодушны к своему здоровью, к здоровью близких и родных.

Не забывайте: ВСЕ, ЧТО ТАК ДОРОГО ВАМ - В ВАШИХ РУКАХ!



ГБУ АО «Архангельский
клинический онкологический
диспансер»

Адрес: г. Архангельск,
пр. Обводный канал д. 145, корпус 1,
тел.: (8182) 24-79-28, 27-64-89
www.onko29.ru



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Адрес: 163045, г. Архангельск,
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-43

Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru

Сайт: zdorovie29.ru

vk.com/zdorovie_29

vk.com/rooaopz

vk.com/arctichealth

facebook.com/29health



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
www.zdorovie29.ru

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ МЕЛАНОМУ



**или
«РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА
– ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ»**

Советы онколога

Меланома - один из видов злокачественных опухолей.

В основе меланомы, как и в основе родинки, лежат клетки меланоциты, только у меланомы эти клетки очень агрессивные. Они все время делятся, вытесняя собой здоровые в том пространстве, где находятся. Со временем этим клеткам становится тесно и они «уходят» в сосудистое русло, по которому с кровотоком разносятся по всему организму.

Факторами риска меланомы традиционно считаются:

- Родинки (невусы). Невус - пигментное образование на коже, которое в обычной жизни называют родинкой либо родимым пятном.
- Воздействие солнца или солярия, солнечные ожоги, особенно в детстве.
- Генетическая предрасположенность (светлая кожа, светлые волосы, голубые глаза).

Как выглядит меланома?

Правило ABCDE (по первым буквам английского алфавита) предназначено для самодиагностики новообразований на коже.

A – (Asymmetry, асимметрия). Неровность, несимметричность вновь возникшей родинки или нарушение симметрии ранее существовавшего пигментного пятна.

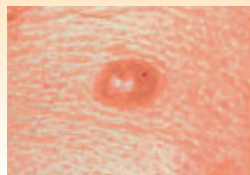
B – (Border, граница). Неровные, звездчатые границы.

C – (Color, цвет). Неравномерность окраски. В одном пигментном пятне могут встречаться очень чёрные участки наряду с менее окрашенными.

D – (Diameter, диаметр). Диаметр > 6 мм. При меньшем размере вероятность того, что это пигментное пятно является меланомой, существенно ниже.

E – (Evolution, изменение). Быстрое изменение размера (ширины), цвета и толщины родинки (невуса).

Асимметрия



Невус - симметричный

A



Меланома - асимметричная

Граница



Невус - граница ровная

B



Меланома - граница неровная

Цвет



Невус - цвет однородный

C



Меланома - цвет неоднотонный

Размер



Невус - диаметр меньше 6 мм

D



Меланома - диаметр больше 6 мм

При малейших подозрениях на злокачественное образование кожи - проконсультируйтесь у онколога.

Как проводить самообследование?

Лучшее время для самообследования кожи - после душа или ванны в хорошо освещенной комнате с зеркалом. **Осмотрите:**

- Лицо и ушные раковины.
- Кожный покров головы (раздвигая волосы при помощи фена).
- Внешнюю и внутреннюю поверхность ладоней, пальцы, руки.
- Локти, предплечья, подмышечные впадины.
- Шею, грудь (женщинам следует уделить особое внимание области под грудью), живот.
- Ягодицы и заднюю поверхность бедер.
- Внутреннюю поверхность бедер, икры, ступни, пальцы ног, область гениталий.

Если вы нашли на теле что-то новое - обращайтесь к врачу. Лучше потратить время на то, чтобы обследоваться, чем месяцами думать о том, «рак там у меня или не рак?!»