**18 мая 2020 г. – День профилактики меланомы в рамках общеевропейской кампании «Евромеланома – 2020»**

**Меланома кожи** – это злокачественная опухоль кожи, развивающаяся, как правило, из клеток, образующих пигмент меланин (от греч.melas, melanos – темный, черный). В подавляющем большинстве случаев (свыше 70%) меланома развивается на месте врожденных или приобретенных пигментных образований – невусов (родимые пятна, родинки), и только у 28-30% — на неизмененной коже.

Существует ряд причин, факторов риска, играющих значительную роль в возникновении и развитии меланомы кожи. К ним относятся:

* Солнечная радиация (ультрафиолетовые лучи), особенно для лиц, имеющих врожденные или приобретенные невусы.
* Ионизирующее излучение.
* Хронические раздражения кожи.
* Ожоги, обморожения.
* Химические, температурные или механические травмы невусов.
* Самолечение невусов.
* Состояние эндокринной функции организма. Половое созревание, беременность, климактерические перестройки в организме считаются критическими периодами, при которых возрастает риск активизации пигментных невусов.
* Семейный анамнез. Члены некоторых семей имеют диспластические невусы (развитие ткани нетипичным для данного органа образом). Такие лица относятся к категории с высоким риском заболеваемости меланомой и должны проходить обследование каждые 3-6 месяцев.

**Уменьшить риск развития меланомы позволяет ряд правил:**

* проводите регулярный самоосмотр кожи;
* при большом числе пигментных или атипических меланоцитарных невусов защищайте кожу от воздействия ультрафиолетового излучения;
* летом в солнечную погоду ограничивайте время нахождения на открытом воздухе с 10 до 15 часов;
* в солнечную погоду используйте фотозащитные средства – носите солнцезащитные очки, головные уборы и легкую одежду из натуральных материалов, которая закрывает руки, плечи и ноги, пользуйтесь солнцезащитным кремом;
* ограничьте посещение солярия.

**Немедленно обращайтесь к специалисту в случае:**

* изменения размеров и объема, очертаний, формы или цвета невуса;
* воспаления невуса;
* образования корки или кровоточивости невуса;
* изменения ощущений, чувствительности невуса;
* если диаметр невуса превышает 7 мм.

***Помните! Меланома относится к наиболее злокачественному виду опухолей. «Безобидных» меланом не бывает. Чем раньше будет поставлен диагноз, тем больше шансов на излечение!***