

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 подержать 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!

Единый Контакт-центр Департамента здравоохранения города Севастополя

8-800-5-800-800

(с мобильных телефонов)

0-800-5-800-800

(со стационарных телефонов)

"Горячая линия" по обезболиванию для пациентов с онкологическими заболеваниями

+7 978 791 83 72

+7 978 791 83 74



МИАЦ
ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

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.

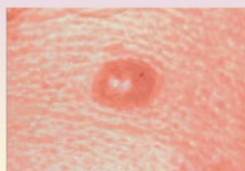
B - (Border, граница). Неровные, звездчатые границы.

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 неоднородный

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 (раздувая 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?!»