**Рак кожи – поражение кожи злокачественными клетками. Эта проблема широко распространена, особенно среди пожилых людей и составляет 10% от всех онкологических заболеваний. За последние 40 лет в России заболеваемость раком кожи выросла в 7 раз. Ежегодно прирост заболеваемости составляет 5%. Он одинаково поражает людей обоих полов. Ещё недавно болезнь выявляли в основном у людей старше 60 лет, но в последние годы она молодеет и поражает даже 18-летних. В Республике Калмыкия ежегодно выявляются случаи рака кожи, так в 2018г из 828 вновь выявленных онкобольных, поставлен рак кожи у 70 человек (мужчин-30, женщин-40), что составило в структуре - 8.6%, в 2017г процент выявленных случаев рака кожи составил - 8.8%.**

**Среди жертв рака кожи много любителей пляжного отдыха и солярия. Считается, что если человек в молодости получил 3 солнечных ожога, то это увеличивает риск появления новообразования в несколько раз. Раком кожи чаще болеют люди с белой кожей, светлыми волосами и голубыми глазами. У потомков** **скандинавов нет генетической защиты от солнечных лучей и, попав в страны с солнечным климатом, они очень рискуют. А вот представители негроидной расы в 20 раз меньше подвержены раку кожи.В 90% случаев рак кожи возникает на открытых участках тела, а в 70% на лице. Проявления рака кожи очень разнообразны. Это необычные**[**родинки**](http://www.polismed.com/subject-rodinka.html)**с неровными краями, язвы, узелки. Иногда они вызывают боль и дискомфорт, но могут быть совершенно безболезненными.**

**Причины возникновения рака кожи:**

**- Воздействие на кожу ультрафиолетового облучения;**

**- Влияние на кожу химических веществ (дёготь, смолы, горюче-смазочные материалы);- Ионизирующее излучение;**

**- Перерождение рубцов, которые остались после травм и ожогов;**

**- Перерождение родимых пятен (невусов)**

**Родинка – это доброкачественное образование. После небольшой травмы или**[**солнечного ожога**](http://www.polismed.com/subject-ozhog.html) **может возникнуть перерождение родинки и развиться рак кожи (меланома).**

**Проявления меланомы кожи: Неприятные ощущения в области родинки, выпадение волос с её поверхности, изменение окраски (потемнение, осветление, неравномерная окраска), кровоточивость, активный рост и увеличение в 2 раза за полгода, нечёткие границы, исчезновение морщин на поверхности, асимметричные и неровные края.**

**Не реже чем раз в полгода необходимо тщательно обследовать кожу перед зеркалом. Попросите кого-нибудь из** **близких родственников помочь вам осмотреть труднодоступные участки. Обязательно обратитесь к специалисту, если на коже вы заметили подозрительное шелушащееся пятно, незаживающую язву, блестящий узелок или несимметричную родинку с неравномерной окраской.**



### При подозрительных изменениях на коже необходимо обратиться к врачу дерматологу или врачу дерматоонкологу.

**На приеме врач тщательно обследует кожу с помощью лупы или специального микроскопа, который позволяет рассмотреть внутреннее строение новообразования.**

**При необходимости врач проведёт необходимые методы диагностики и направит взятый материал (биопсия) н цитологическое и гистологическое исследования для уточнения диагноза..**



**Профилактика рака кожи:- не увлекаться солнечными ваннами и солярием, которые так популярны у девушек, находиться на пляже в летнее время можно до 11 часов утра и после 17 часов вечером, в дневное время нужно уходить в помещение или под плотный навес;**

**- отказаться от курения, внимательно выбирать гигиенические средства для кожи и косметику, если контакт с парами химикатов неизбежен, следует использовать максимально надежные средства защиты;**

**- носить головные уборы, солнцезащитные очки, использовать крема от защиты действия солнечных лучей в летнее время;**

**- бережно относиться к родинкам и**[**бородавкам**](http://pillsman.org/21535-borodavka.html)**, не травмировать и, тем более, не срезать их ножницами – подобные решения убрать симптомы рака кожи у женщин наблюдаются чаще всего;**

**-при появлении на коже подозрительных образований (пятен, язвочек или рубцов), а также при любых изменениях родинок следует обратиться к врачам дерматологу или дерматоонкологу. *Рак кожи – злокачественная опухоль, которая диагностируется легче других онкологических патологий.. Чтобы не упустить момент, достаточно лишь быть внимательным к своему здоровью и консультироваться у врача по поводу всех подозрительных узлов, язв и родимых пятен.***

## *При подозрительных симптомах своевременно обращайтесь к врачу!*

 ***Памятка для населения***

 ***Как уберечься от рака кожи?***



 **Министерство здравоохранения Республики Калмыкия**

 **Центра медицинской профилактики БУРК «РЦСВМП №2»Сулда»**

 2019