**ПРОФИЛАКТИКА МЕЛАНОМЫ**

* **Ограничение нахождения на солнце, в особенности в полуденное время.**
* **При выходе из дома в период солнечной активности следует наносить специальный крем с уровнем защиты не менее 50, для защиты кожи от прямых солнечных лучей.**
* **При нахождении на солнце надевайте одежду, которая защитит вас – шляпу, рубашку с длинными рукавами, солнцезащитные очки.**
* **Регулярно осматривайте поверхность кожи на предмет изменений.**
* **Если есть подозрение на меланому кожи, сразу же обратитесь к врачу.**

**Изменение – размеров, ускоренный рост**

**Размеры – более 5 мм**

**Окраска - неравномерная**

**Асимметрия – продольного и поперечного**

 **размера**

**Форма – возвышение над уровнем кожи**

**Границы - неровные**

**ОПАСНЫЕ ПРИЗНАКИ ИЗМЕНЕНИЙ РОДИНОК**

**Меланома – это разновидность рака, при которой происходит поражение пигментных клеток, расположенных в коже человека.**

* **Ультрафиолетовое облучение, как естественное, так и искусственное.**
* **Фенотип: светлая кожа, волосы, голубые глаза.**
* **Солнечные ожоги. Солнечный ожог, даже полученный в детстве, подростковом и юношеском возрасте, может негативно сказаться на состоянии кожи в дальнейшем.**
* **Наследственность.**
* **Ослабленный иммунитет**
* **Доброкачественные новообразования (невус, родинки, родимые пятна).**
* **Неправильное питание.**
* **Гормональные нарушения в организме, особенно при беременности и в период менопаузы.**
* **Возраст старше 50 лет.**

**Факторы риска возникновения:**

**МЕЛАНОМА**





**Центр медицинской профилактики**

**Министерство Здравоохранения**

**Чеченской Республики**

**Факторы риска возникновения:**

* **Ультрафиолетовое облучение, как естественное, так и искусственное. Это основной фактор риска.**
* **Фенотип: светлая кожа, волосы, голубые глаза.**
* **Солнечные ожоги. Часто родители не придают значения тому, что дети много находятся на открытом воздухе. Солнечный ожог, даже полученный в детстве, подростковом и юношеском возрасте, может негативно сказаться на состоянии кожи в дальнейшем.**
* **Наследственность. При диагностировании у одного из членов семьи меланомы, обследование на злокачественные новообразования близким родственникам необходимо проходить ежегодно.**
* **Гормональные нарушения в организме, особенно при беременности и в период менопаузы.**
* **Возраст старше 50 лет.**

****

.