ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА: ОСМОТР НОВООБРАЗОВАНИЙ КОЖИ

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Рак кожи — одно из самых распространённых онкологических заболеваний в мире, и его главная особенность: выявленный на **ранней** стадии — он практически всегда поддаётся лечению.

Выявленный на **поздней** стадии — может угрожать здоровью и даже жизни.

Большинство пациентов, у которых во время осмотра были обнаружены злокачественные новообразования, не подозревали об их существовании.

Не потому что игнорировали проблему — а потому что злокачественное новообразование на начальных стадиях не выглядит угрожающе и никак не беспокоило.

Именно для этого существует **дерматоскопический скрининг**.

КАК ПОПАСТЬ НА ОСМОТР?

Запишитесь на осмотр в Институт трихологии. Запись ведётся к врачу Цалину Назару Валерьевичу.

Адрес: ул. Данилевского, 17, Харьков
Телефон для записи: 095 926 2585

Подробнее о приёме: консультация дерматоонколога с цифровой дерматоскопией.

КАК ПРОХОДИТ ОСМОТР?

Врач осматривает всю поверхность кожи с помощью дерматоскопа — специального оптического прибора, который позволяет изучать структуры новообразований кожи, недоступные невооружённому глазу.

Это **безболезненная, поверхностная** процедура.

Самостоятельно отличить доброкачественное новообразование от злокачественного **невозможно**. Внешний вид новообразования **не** является надёжным критерием.

Это задача врача-дерматоонколога.

КТО ВХОДИТ В ГРУППУ РИСКА?

Регулярный осмотр особенно важен, если у вас есть хотя бы **один из следующих факторов**:

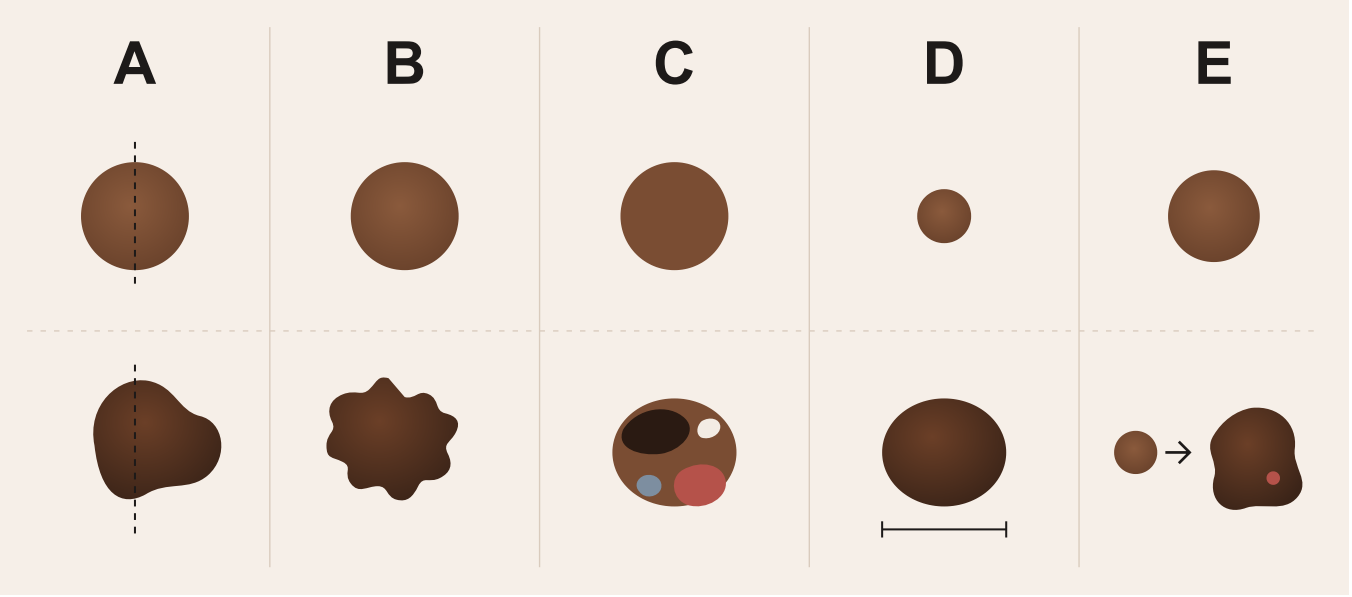
- Светлая кожа, волосы, глаза
- Склонность к солнечным ожогам
- Много родинок — больше 50, или крупные, нетипичной формы
- Длительная работа на солнце или посещение солярия
- Рак кожи в прошлом
- Ослабленный иммунитет — после трансплантации органов, при аутоиммунных заболеваниях или иммуносупрессивной терапии

Если у вас есть хотя бы один из этих факторов — **осмотр раз в год обязателен**. Для всех остальных — **настоятельно рекомендуется**.

КАК САМОМУ ЗАПОДОЗРИТЬ ПРОБЛЕМУ?

Следующие критерии **не заменяют** врачебный осмотр, но помогают вовремя обратиться за помощью — и осматривать можно не только себя, но и близких.

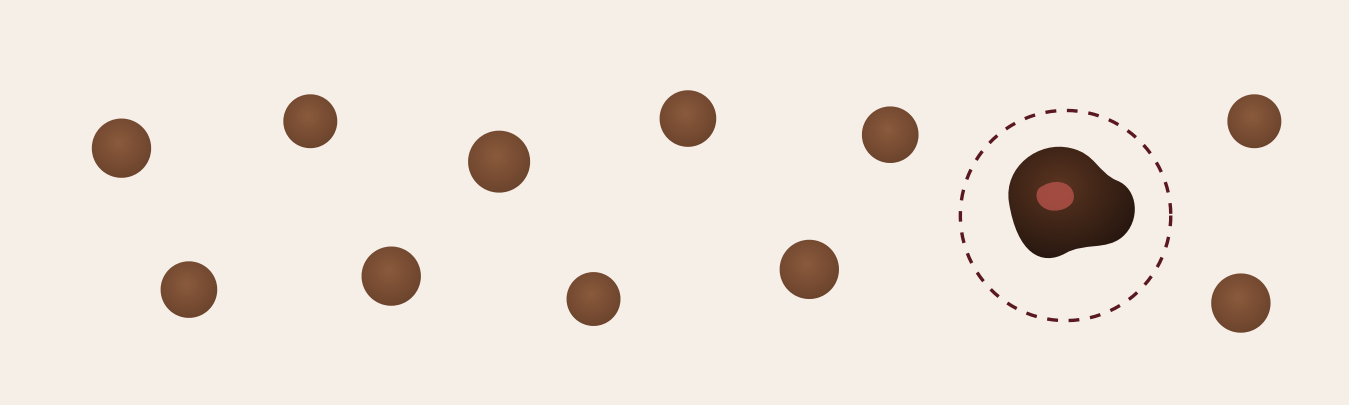
Критерий 1 – ABCDE (меланома)



- **A — Asymmetry, асимметрия.** Если провести линию через центр родинки, две её половины не совпадают по форме.
- **B — Border, граница.** Края нечёткие, размытые, неровные, «рваные» или зазубренные.
- **C — Color, цвет.** Несколько оттенков в одном новообразовании: коричневый, чёрный, красный, белый, синий.
- **D — Diameter, диаметр.** Больше 6 мм (размер ластика на карандаше). Меланомы меньшего размера тоже бывают, поэтому этот критерий не главный.
- **E — Evolution, эволюция.** Новообразование изменилось: выросло, изменило цвет, форму, начало кровоточить, зудеть, шелушиться.

Буква **E — самая важная.** Любое изменение новообразования, которое вы заметили, — повод обратиться к врачу, независимо от остальных критериев.

Критерий 2 — «гадкий утёнок»



Осмотрите все родинки на теле в целом. У большинства людей родинки на теле похожи друг на друга — по форме, цвету и размеру. Это норма.

Новообразование, которое явно выделяется из этого ряда — выглядит иначе, чем все остальные, — требует осмотра врача.

Оно может быть темнее или светлее остальных, другой формы, другого цвета — вплоть до синеватого, красноватого или почти белого. Это новообразование и есть «гадкий утёнок».

Важно: на ранних стадиях меланома нередко выглядит абсолютно невинно — маленькое, практически незаметное пятно. Именно поэтому ABCDE и «гадкий утёнок» дополняют, а не заменяют врачебный осмотр.

Критерий 3 — тревожные симптомы при немеланомных раках

Базальноклеточный и плоскоклеточный рак кожи встречаются значительно чаще меланомы: базальноклеточный рак кожи (базалиома) и плоскоклеточный рак кожи.

На ранних стадиях пациенты часто описывают их так:

- Небольшое красноватое или телесного цвета пятно, появившееся недавно
- «Прыщик» или узелок, который медленно растёт и не проходит — несмотря ни на какое лечение
- Участок кожи, который периодически кровоточит, покрывается корочкой, потом «заживает» — и всё повторяется снова
- Блестящий, перламутровый или восковидный узелок

Любой из этих признаков — повод обратиться к дерматоонкологу, даже если новообразование не болит и не беспокоит. Больше примеров: как выглядит рак кожи.

ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА — НЕ ОПЦИЯ, А НЕОБХОДИМОСТЬ

Ультрафиолетовое излучение — доказанный канцероген и основной фактор риска рака кожи.

Практические рекомендации:

- Используйте SPF 50+ ежедневно — в том числе в пасмурную погоду и зимой
- Наносите крем за 20–30 минут до выхода на улицу, обновляйте каждые 3–4 часа при активном пребывании на солнце

- Избегайте пребывания на открытом солнце с 10:00 до 16:00
- Носите закрытую одежду, шляпы и очки
- Откажитесь от солярия — искусственное УФ-излучение не менее опасно, чем солнечное

ВЫВОД

> «Никто не готов услышать диагноз „рак“. Но он может звучать как приговор — а может как возможность вовремя от него избавиться.
>
> Разница между этими двумя сценариями часто измеряется не годами, а неделями — временем между „заметил и обратился“ и „заметил, но подождал“.
>
> Приходите сами. Приводите близких.
>
> Ранняя диагностика — это не паранойя. Это ответственность перед собой.»

— Врач-дерматоонколог, онкохирург Цалин Назар Валерьевич, г. Харьков