ПАМ’ЯТКА ДЛЯ ПАЦІЄНТА: ОГЛЯД УТВОРЕНЬ ШКІРИ

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

Рак шкіри — одне з найпоширеніших онкологічних захворювань у світі, і його головна особливість: виявлений на **ранній** стадії — він практично завжди піддається лікуванню.

Виявлений на **пізній** стадії — може загрожувати здоров’ю і навіть життю.

Більшість пацієнтів, у яких під час огляду були виявлені злоякісні утворення, не підозрювали про їх існування.

Не тому що ігнорували проблему — а тому що злоякісне утворення на початкових стадіях не виглядає загрозливо та ніяк не турбувало.

Саме для цього існує **дерматоскопічний скринінг**.

ЯК ПОТРАПИТИ НА ОГЛЯД?

Запишіться на огляд до Інституту трихології. Запис здійснюється до лікаря Цаліна Назара Валерійовича.

Адреса: вул. Данилевського, 17, Харків
Телефон для запису: 095 926 2585

Детальніше про прийом: консультація дерматоонколога з цифровою дерматоскопією.

ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ ОГЛЯД?

Лікар проводить огляд усієї поверхні шкіри за допомогою дерматоскопа — спеціального оптичного приладу, що дозволяє вивчати структури утворень шкіри, недоступні неозброєному оку.

Це **безболісна, поверхнева** процедура.

Самостійно відрізнити доброякісне утворення від злоякісного **неможливо**. Зовнішній вигляд утворення **не** є надійним критерієм.

Це завдання лікаря дерматоонколога.

ХТО ВХОДИТЬ ДО ГРУПИ РИЗИКУ?

Регулярний огляд особливо важливий, якщо у вас є хоча б **один із наступних факторів**:

- Світла шкіра, волосся, очі
- Схильність до сонячних опіків

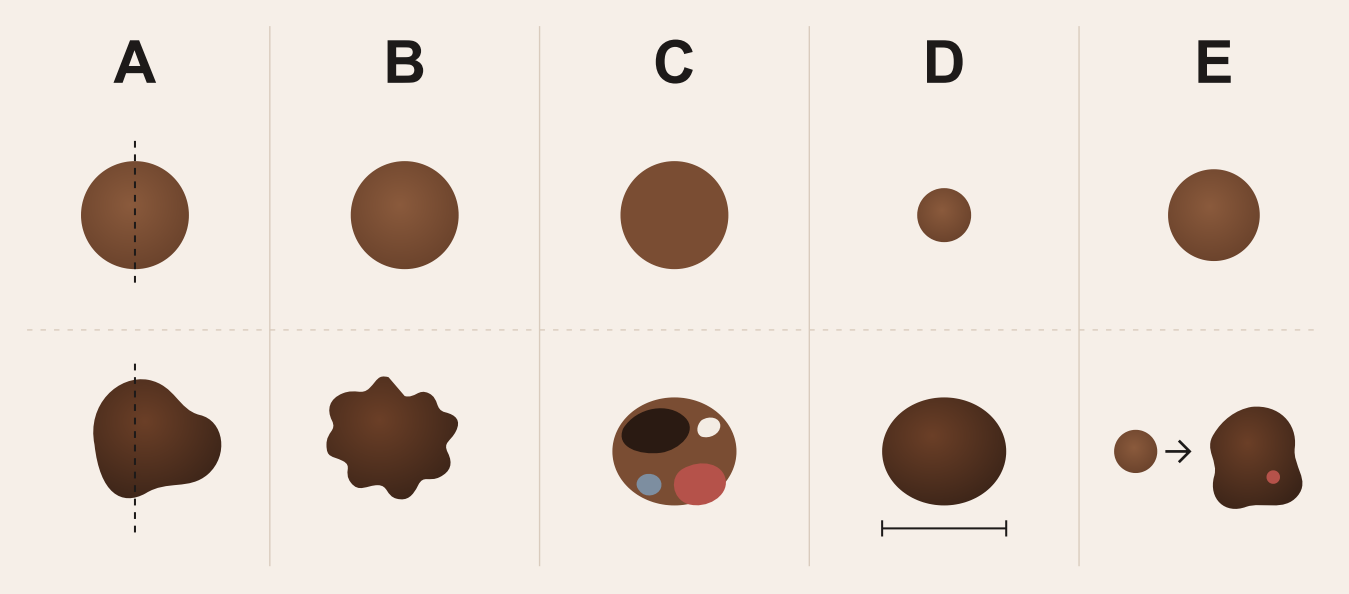
- Багато родимок — більше 50, або великі, нетипової форми
- Тривала робота на сонці або відвідування солярію
- Рак шкіри в минулому
- Ослаблений імунітет — після трансплантації органів, при аутоімунних захворюваннях або імуносупресивній терапії

Якщо у вас є хоча б один із цих факторів — **огляд раз на рік є обов'язковим**. Для всіх інших — **наполегливо рекомендується**.

ЯК САМОСТІЙНО ЗАПІДОЗРИТИ ПРОБЛЕМУ?

Наступні критерії **не замінюють** лікарський огляд, але допомагають вчасно звернутися по допомогу — і оглядати можна не лише себе, але й близьких.

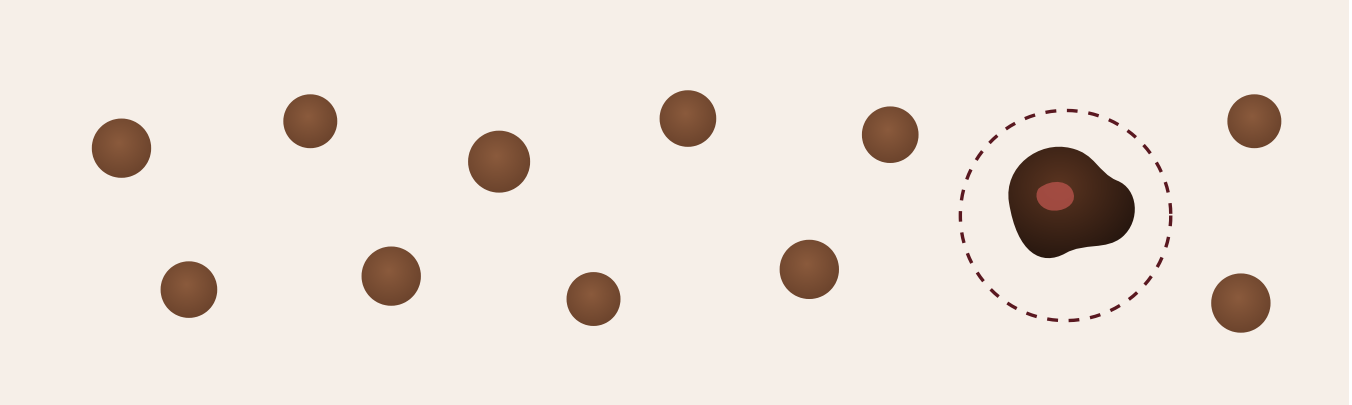
Критерій 1 – ABCDE (меланома)



- **A — Asymmetry, асиметрія.** Якщо провести лінію через центр родимки, дві її половини не збігаються за формою.
- **B — Border, межа.** Краї нечіткі, розмиті, нерівні, «рвані» або зазубрені.
- **C — Color, колір.** Кілька відтінків в одному утворенні: коричневий, чорний, червоний, білий, синій.
- **D — Diameter, діаметр.** Більше 6 мм (розмір гумки олівця). Меланоми меншого розміру також існують, тому цей критерій не є головним.
- **E — Evolution, еволюція.** Утворення змінилося: виросло, змінило колір, форму, почало кровоточити, свербіти, лущитися.

Буква **E — найважливіша.** Будь-яка зміна утворення, яку ви помітили — привід звернутися до лікаря, незалежно від інших критеріїв.

Критерій 2 – «бридке каченя»



Огляньте всі родимки на тілі загалом. У більшості людей родимки на тілі схожі одна на одну — за формою, кольором і розміром. Це норма.

Утворення, яке явно виділяється з цього ряду — виглядає інакше, ніж усі інші — потребує огляду лікаря.

Воно може бути темнішим або світлішим за інші, іншої форми, іншого кольору — аж до синюватого, червонуватого або майже білого. Це утворення і є «бридким каченям».

Важливо: на ранніх стадіях меланома нерідко виглядає абсолютно невинно — маленька, практично непомітна пляма. Саме тому ABCDE і «бридке каченя» — доповнюють, а не замінюють лікарський огляд.

Критерій 3 – тривожні симптоми при немеланомних раках

Базальноклітинний і плоскоклітинний рак шкіри зустрічаються значно частіше за меланому: базальноклітинний рак шкіри (базаліома) та плоскоклітинний рак шкіри.

На ранніх стадіях вони часто описуються пацієнтами як:

- Невелика червонувата або тілесного кольору пляма, що з'явилася нещодавно
- «Прищик» або вузлик, який повільно росте і не проходить — попри будь-яке лікування
- Ділянка шкіри, яка періодично кровоточить, вкривається скоринкою, потім «загоюється» і знову повторюється
- Блискучий, перламутровий або воскоподібний вузлик

Будь-яка з цих ознак — привід для звернення до дерматоонколога, навіть якщо утворення не болить і не турбує. Більше прикладів: як виглядає рак шкіри.

ЗАХИСТ ВІД СОНЦЯ – НЕ ОПЦІЯ, А НЕОБХІДНІСТЬ

Ультрафіолетове випромінювання є доведеним канцерогеном і основним фактором ризику раку шкіри.

Практичні рекомендації:

- Використовуйте SPF 50+ щодня — у тому числі в хмарну погоду та взимку
- Наносьте крем за 20–30 хвилин до виходу на вулицю, оновлюйте кожні 3–4 години при активному перебуванні на сонці

- Уникайте перебування на відкритому сонці з 10:00 до 16:00
- Використовуйте закритий одяг, капелюхи та окуляри
- Відмовтеся від солярію — штучне УФ-випромінювання не менш небезпечне, ніж сонячне

ВИСНОВОК

> «Ніхто не готовий почути діагноз “рак”. Але він може звучати як вирок — а може як можливість вчасно від нього позбутися.
>
> Різниця між цими двома сценаріями часто вимірюється не роками, а тижнями — часом між “помітив і звернувся” і “помітив, але почекав”.
>
> Приходьте самі. Приводьте близьких.
>
> Рання діагностика — це не параноя. Це відповідальність перед собою.»

— Лікар-дерматоонколог, онкохірург Цалін Назар Валерійович, м. Харків