**«СОЛНЕЧНАЯ» ОПАСНОСТЬ**

 **Меланома** – злокачественная опухоль, образующаяся при перерождении клеток меланоцитов, которые в нормальном состоянии находятся преимущественно в коже и вырабатывают под действием ультрафиолетового излучения окрашивающее вещество – пигмент меланин. Количество этих клеток и продуцируемого ими пигмента определяет цвет кожи человека. Меланоциты в большом количестве содержатся в родинках, поэтому меланома может также развиваться и из этих достаточно безобидных образований, которые имеются у большинства людей.

 Факторы, которые могут спровоцировать развитие меланомы – это травмы, ультрафиолетовое облучение и гормональная перестройка организма, генетическая предрасположенность.

**К группе повышенного риска относятся лица:**

- белой кожей рыжими волосами, с голубыми, серыми или зелеными глазами;

- постоянно обгорающие на солнце;

- перенесшие солнечные ожоги и длительно пребывавшие на солнце, особенно в возрасте до 20 лет;

- имеющие среди близких родственников больных меланомой (другим раком кожи);

- имеющие более 100 родинок на теле или более 50 в возрасте до 20 лет.

**Появление внешних изменений родинки, которые должны Вас насторожить:**

- изменение цвета;

- нарушение или полное отсутствие рисунка кожи в области родинки, «лаковая»

 поверхность или шелушение;

- появление воспалительного ареола вокруг родинки;

- размывание контура родинки;

- увеличение размера родинки и ее уплотнения;

- зуд, жжение, покалывания в области родинки;

- появление трещин, изъявлений в области родинки, кровоточивости;

- выпадение имевшихся на родинке волосков;

- внезапное исчезновение родинки.

 Обнаружив у себя возможные признаки перерождения родимого пятна обязательно обратитесь к врачу – онкологу.

 **Уменьшить риск развития меланомы позволяет ряд несложных для соблюдения правил:**

**-** регулярно осматривайте кожу. Особое внимание обратите на родинки в начале и в конце лета. При наличии каких – либо признаков их перерождения обязательно обратитесь к врачу;

- если у Вас много родинок, есть большие пигментные пятна или диспластические родинки избегайте солнца и ежегодно обследуйтесь у специалистов.

- следует ограничить воздействие на кожу ультрафиолетового излучения, как солнечного, так и искусственного (солярия). Никогда не загорайте с 10 до 15 часов. Это самое опасное время, когда солнце наиболее активно и вероятность быстро получить ожоги наиболее высока;

- старайтесь находится на солнце без защитных средств не более 30-40 минут. Носите головные уборы или платки, прикрывающие шею;

- если Вы любите отдыхать в жарких странах, отправляйтесь осенью.

 **Оберегайте себя и своих близких!**

Врач – валеолог

«Борисовская»ЦРБ В.И. Коновалова