

## Профілактика та рання діагностика меланоми шкіри

Меланома – це злоякісна пухлина, яка на вигляд майже не відрізняється від звичайної родимки.

В багатьох країнах меланома не є великою проблемою, а в нашій від цього захворювання помирає багато людей. Проблема полягає у пізньому зверненні пацієнтів до лікаря і, як наслідок, несвоєчасній діагностиці злоякісної пухлини та пізньому лікуванні, коли людині вже нічим не зарадиш. На ранній стадії хвороби, коли "погані" клітини не виходять за межі переродженої пігментної плями, медики можуть просто видалити пухлинну тканину, і пацієнт одужає. А от на пізній стадії, коли раковим клітинам стане тісно в просторі колишньої родимки, коли вони потраплять у кровотік, осядуть у легенях, мозку, печінці і розростуться в різних органах, лікарі вже не зможуть врятувати хворого...

Є люди, які частіше від решти хворіють на меланому — так звана група ризику. Їм треба більше берегтися від надмірного ультрафіолетового опромінення, категорично заборонено перебувати на відкритому сонці, а також наполегливо рекомендується раз на півроку проходити огляд у дерматолога.

До групи ризику входять чоловіки й жінки зі світло-русявим і рудим волоссям; зеленим, сірим чи блакитним кольором очей, люди зі світлою шкірою, великою кількістю родимок або веснянок, у кого на тілі є три і більше родимок діаметром понад 5 мм та хто в дитинстві або вже в дорослому віці отримувал сонячні опіки. Оскільки меланома передається генетично, до цього списку потрапляють і люди, чії близькі родичі мали це захворювання.

Щоб не пропустити процес переродження родимки у злоякісну пухлину, треба знати тривожні сигнали організму, вчасно їх помічати і в разі чогось "підозрілого" не зволікати з візитом до лікаря. А для початку — просто уважно роздивитися темні плями на шкірі, якими нагородила вас природа. Більшість родимок можна виявити самотійно, для огляду деяких — залучити когось із родичів. Коротке самообстеження здатне врятувати життя, не забере багато часу, переконують лікарі.

Для того, щоб люди, далекі від медицини, легше запам'ятали ознаки меланоми, було створено аббревіатуру АКОРД. Це початкові літери назв основних симптомів цього загрозливого захворювання.

**А** — асиметрія. Родимка має бути симетричною. Якщо ж умовно проведена через родимку вісь ділить її на дві нерівні частини, це є першою ознакою можливого переродження.

**К** — край, має бути рівним, плавним. Коли ж край "розпливається", стає зазубреним і наче рваним, це може сигналізувати про розвиток меланоми.

**О** — окрас, родимки можуть бути якого завгодно кольору — від світло-пісочного до темно-коричневого, майже чорного. Навіть в однієї людини на шкірі бувають родимки різного кольору. І це абсолютно нормально. Єдина вимога — забарвлення родимки має бути рівномірним. Якщо ж у ній з'явилися вкраплення іншого кольору (наприклад, темно-коричневі крапочки, білі смужки, сірі прожилки, чорні "гранули"), це має насторожити.

**Р** — розмір, чим більша площа родимки, тим вища ймовірність її переродження в пухлину. Під особливий нагляд потрапляють пігментні плями діаметром понад шість міліметрів. А люди, які мають чотири і більше таких

великих родимок, потрапляють у групу ризику. Водночас треба пам'ятати, що великі утворення можуть упродовж десятиріччя не турбувати своїх "господарів", а з міліметрової родимки може вирости меланома.

Д — динаміка. Найкращий варіант — коли родимка впродовж багатьох років залишається сталою, тобто звична для вас картина не змінюється. Будь-яка трансформація може свідчити про переродження тканини в меланому. Поява різноманітних кірочок, тріщинок, зміна кольору, обрисів, товщини родимки, збільшення її розмірів, кровоточивість тощо — будь-який із цих симптомів може свідчити про початок патологічного процесу.

Людині, яка помітила в себе один чи кілька симптомів АКОРДу, життєво необхідно звернутися до онколога чи дерматолога. Фахівець проведе обстеження, щоб підтвердити або спростувати діагноз "меланома". Головне — не зволікати з візитом до спеціаліста і не марнувати час на "лікування" саморобними мазями, настоянками, "чарівними" амулетами та іншими способами, які шокують медиків. Адже у випадку з меланою цінний кожен день. Ця форма пухлини відзначається особливою агресивністю, вона може стрімко, буквально за кілька місяців, подолати шлях від першої ракової клітини до страшних метастазів по всьому тілу. Спочатку метастази проникають у найближчі лімфатичні вузли, а згодом, якщо хворобу не лікувати, розростаються в легенях, печінці, головному мозку тощо.

У жодному разі не можна перев'язувати підозрілу родимку ниткою, самостійно відрізати її, припалювати соком чистотілу, "травити" кислотою тощо, не можна травмувати, особливо якщо це і справді меланома. Такі необачні дії можуть призвести до того, що частинки пухлини потраплять у кровотік, і це спричинить бурхливий розвиток захворювання.

Цікаво знати, що злоякісна пухлина майже ніколи не виникає у родимці, з якої стирчить волосина. Чому так відбувається, медики не розібралися й досі, але факт залишається фактом: якщо на пігментному утворенні росте волосся, там, швидше за все, меланоми не буде. Якщо ж на родимці немає природної "рослинності", можливі різні варіанти.

Меланома і рак шкіри — це не тотожні поняття, а різні захворювання, зі своїми особливостями, причинами виникнення, клінічною картиною, методами лікування і прогнозом для пацієнта. Меланома розвивається тільки з пігментних клітин шкіри (родимок, плям тощо). А рак шкіри виникає лише в тих місцях, де родимок немає. Крім того, при меланомі, на відміну від раку шкіри, не рекомендується робити пункцію або біопсію сумнівної тканини, тому що найменша травма може спричинити бурхливу генералізацію процесу.

Дотримання кількох простих правил зменшують ризик утворення раків шкіри на 90%. Як захиститися від меланоми й немеланомних онкологічних захворювань радять головні спеціалісти Міністерства охорони здоров'я України:

1. Не перебувайте на сонці з 10:00 до 16:00 – у цей час ризик отримати опіки найвищий.
2. Сонцезахисний крем слід наносити на шкіру за 20 хвилин до виходу на сонце та кожні дві години опісля.
3. Ховайтеся від надмірного сонячного випромінювання під парасолькою, одягайте широкополі капелюхи та темні окуляри.
4. Дітям у віці до трьох років категорично не рекомендовано перебувати під прямим сонячним випромінюванням.

5. Засмагаючи, не заклеюйте родимки пластиром.
6. Не відвідуйте соляріїв.
7. Регулярно оглядайте шкіру самостійно – ви можете виявити підозрілі новоутворення.
8. У разі появи новоутворень на шкірі слід одразу звернутися до дерматолога.

*Лікар хірург-онколог мамологічного  
відділення КНП «Чернігівський  
медичний центр сучасної онкології»*

*Григорій Бадалян*