# Профилактика рака кожи

Рак кожи — одно из наиболее распространенных онкологических заболеваний. Оно стоит на 4 месте по частоте диагностирования у мужчин (после рака легких, желудка и предстательной железы) и на 2 месте — у женщин (после онкологии молочной железы). Существуют такие его разновидности:

* базалиома;
* плоскоклеточный рак;
* меланома.

Базилиома — это опухоль, которая образуется в результате злокачественного перерождения клеток эпидермиса. Представляет собой узелок, под которым видны кровеносные сосуды. На более поздних стадиях на опухоли могут появляться кровоточащие изъязвления. Чаще всего образуется на коже лица или головы. Практически никогда не дает метастазов, поэтому имеет наиболее благоприятный прогноз.

Плоскоклеточный рак иногда называют грибовидным, так как выглядит он как большая бородавка на тонкой ножке. Наиболее частая локализация — губа, ротовая полость.

Меланома — это результат перерождения меланоцитов — клеток кожи, заполненных пигментом меланином. Эта разновидность рака чаще всего развивается из родинок, так как в них наибольшая концентрация пигмента.



Как и любое другое заболевание, рак кожи лучше предотвратить, чем потом лечить. Поэтому следует соблюдать правила профилактики, особенно тем, кто находится в группе риска. Наиболее внимательно нужно заботиться о профилактике меланомы, так как она очень быстро развивается и может давать метастазы даже на ранних стадиях. Также профилактических рекомендаций нужно строго придерживаться во время лечения, если симптомы рака кожи уже присутствуют.

## Факторы риска развития рака кожи

Точные причины рака кожи, как и многих других онкологических заболеваний, до сих пор не выяснены. Известны только факторы, которые повышают риск развития патологии.

В зоне риска люди европеоидной расы, особенно «кельтский» фенотип – светлые или рыжие волосы, бледная кожа. У африканцев и азиатов заболевание встречается в 6—10 раз реже.

Большое количество родинок на теле повышает риск развития меланомы (чем их больше, тем выше вероятность, что из одной из них разовьется меланома). УФ-лучи значительно повышают риск возникновения этого вида рака кожи. Соответственно, заболевание чаще диагностируют у тех, кто проживает в южных регионах, много времени проводит на открытом воздухе летом в солнечную погоду, часто посещает солярий.

Повышает риск кожных онкологических заболеваний и генетическая предрасположенность – рак кожи в анамнезе у одного из прямых родственников.

Кроме того, более подвержены онкологии люди с хроническими и предраковыми заболеваниями кожи. К хроническим патологиям с высоким риском злокачественного перерождения относятся:

* эритроплазия Кейра;
* болезнь Боуэна;
* болезнь Педжета;
* лучевой дерматит;
* актинический кератоз;
* пигментная ксеродерма.

Предраковыми кожными болезнями считаются:

* папилломатоз кожи;
* верруциформная эпидермодисплазия;
* кератоакантома;
* кожный рог.

Заражение вирусом папилломы человека также имеет высокую канцерогенную активность.

Повышает риск развития и воздействие на кожу химических канцерогенов – продуктов переработки нефти, сланца, каменного угля, минеральных масел, смол, инсектицидов, гербицидов, мышьяка.

Одной из причин рака кожи может стать и сильно пониженный иммунитет вследствие приема иммуносупрессивных препаратов, из-за заболеваний, таких как СПИД, лимфопролиферативные патологии, а также после пересадки внутренних органов.

Также рак кожи намного чаще выявляют у курильщиков. Особенно это касается плоскоклеточной разновидности болезни.

## Подробнее о вреде солярия

* 28 июля 2009 года Международное агентство по изучению рака внесло солярии и ультрафиолетовые лампы в список канцерогенов.

Ученые доказали связь солярия и рака кожи. Американские исследователи приводят ужасающую статистику: около 430 000 случаев онкологии кожи связаны с посещением соляриев. Другие исследования также подтверждают опасность этой процедуры.

Доказано, что у 2 человек из 3, регулярно посещающих солярий, рано или поздно развивается рак кожи. Даже однократный поход на такую процедуру увеличивает вероятность возникновения онкологии на 20%. А, если человек посетил 150-170 сеансов, то риск возрастает на 50%. Такое количество сеансов «набегает» за 10-15 лет, если ходить приблизительно раз в месяц.

Большой вред солярия объясняется тем, что излучение ламп аппарата на 98% состоит из волн наиболее канцерогенного типа — волн UVA спектра.

## Воздействие ультрафиолета на кожу

Пребывать на палящем солнце долгое время — это в любом случае вредно. Вы получаете загар, а кожа получает опасную «дозу» ультрафиолетового облучения. Изменение цвета уже свидетельствует о том, что кожа пытается адаптироваться к вредным условиям. Появление немедленного загара говорит о том, что коже пришлось защищаться от солнечного ожога и приспосабливаться к воздействию УФ-лучей. Во время любого сеанса пребывания на солнце могут произойти необратимые изменения в ДНК клеток, ответственных за метаболизм меланина.

Особенно опасным стал загар в последние десятилетия, так как из-за ухудшения экологии озоновый слой истончился и стал пропускать больше ультрафиолетовых лучей канцерогенного типа.

## Как правильно загорать, чтобы избежать рака кожи

Снизить вред солнечного излучение поможет соблюдение следующих правил:

* нанесение солнцезащитного крема с подходящим вашему типу SPF;
* принятие солнечных ванн в наиболее безопасные часы – до 12 дня или же после 16 вечера.

Обратите внимание! Некоторые источники советуют для профилактики меланомы просто заклеивать крупные родинки пластырем на время загара. Однако это не имеет никакого смысла. Это может только, наоборот, навредить, подвергая невус травматизации и создавая парниковый эффект. К тому же, меланома может образоваться и на другом участке кожи вне родинок.

## Кому можно загорать, а кому нет

Загорать можно всем, кроме обладателей кельтского фототипа. Однако не стоит забывать о солнцезащитном креме. УФ-лучи – это не только причина развития меланомы, но и фотостарения кожи.

Нельзя находиться на открытом солнце в следующих случаях:

* имеются предраковые заболевания кожи;
* есть другие кожные болезни в фазе обострения;
* вы обладатель большого количества родинок;
* у вас есть генетическая предрасположенность к раку кожи;
* детям до 3 лет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Фототип | Признаки | Время на солнце | Рекомендуемый SPF |
| Кельтский (скандинавский) | * светлые или рыжие волосы
* очень светлая кожа
* кожа не загорает, сразу обгорает
 | до 7 минут | от 40 |
| Светлокожий европейский (германский) | * светлые кожа, волосы и глаза
* кожа загорает с трудом, появляются покраснения
 | до 14 минут | от 20 |
| Среднеевропейский | * кожа со смуглым оттенком
* темно-русые или каштановые волосы
* кожа легко загорает, появляется золотистый оттенок
 | до 20 минут | от 10 |
| Средиземноморский | * смуглая кожа с оливковым оттенком
* темные волосы
* карие глаза
* кожа быстро загорает, появляется бронзовый оттенок
 | до 30 минут | от 10 |
| Азиатский | * кожа с желтоватым оттенком, усиливающемся при загаре
* темные волосы и глаза
 | можно более 30 минут | 5-10 |
| Африканский | * темные кожа, волосы, глаза
 | можно более 30 минут | 5-10 |

### Как правильно выбрать и использовать солнцезащитный крем

Чтобы определить, сколько времени вы можете провести на солнце с использованием солнцезащитного крема, нужно безопасное время нахождения на солнце, соответствующее вашему типу кожи, умножить на число SPF.

Например, если у вас третий тип кожи и нанесено средство с SPF 10, вы можете безопасно провести на солнце 20\*10 = 200 минут.

Можете обратиться к рекомендациям производителя солнцезащитного средства, указанным на упаковке. Чаще всего там указано следующее время защиты:

* SPF 15 и менее — до 2,5 часа;
* SPF 30 — до 5 часов;
* SPF 40 — до 6,5 часов;
* SPF 50 — до 8 часов.

Если вы едете на отдых в страну с очень жарким климатом, берите крем с более высоким SPF, чем указано в таблице. Для первого фототипа — от 50, для 2 — от 40, для 3 и 4 — от 20.

Также желательно, чтобы на упаковке была маркировка UVA/UVB. Это означает, что средство защищает от УФ-лучей различного спектра, в том числе канцерогенных.

Стоит обратить внимание на то, водостойкое средство от солнца или нет. Если нет или не указано, то наносить средство на кожу нужно после каждого купания.

## Правила самостоятельного осмотра родинок

Не реже раза в месяц самостоятельно осматривайте родинки на предмет изменений. Наличие более 20 родинок – повод обратиться к дерматологу и завести паспорт кожи для постоянного профилактического осмотра. Обратитесь за профессиональной консультацией, если вы заметили такие тревожные признаки:

* родинка стала асимметричной;
* края невуса стали неровными;
* изменился цвет – стал неоднородным, исчезла пигментация или родинка сильно потемнела;
* родинка увеличилась в размерах – особое внимание тем, что более 7 мм в диаметре;
* появились корочки или трещины;
* родинка начала кровоточить;
* появились болезненные ощущения;
* родинок резко стало больше.

Даже одного из перечисленных признаков достаточно для того, чтобы обратиться к дерматологу.

## Как предотвратить рак кожи

Профилактика обязательна для всех, а особенно для тех, кто находится в группе риска. Чтобы снизить риск рака кожи, достаточно соблюдать простые правила:

1. избегайте длительного пребывания на улице в период с 12 до 4 дня;
2. наносите солнцезащитный крем, соответствующий типу кожи;
3. не пользуйтесь просроченной косметикой и сомнительными народными средствами;
4. на отдыхе в жарких странах носите специальную пляжную одежду, широкополые шляпы, загорайте под тентом;
5. своевременно обращайтесь к врачу и полностью вылечивайте любые кожные заболевания;
6. откажитесь от курения и алкоголя, ведите здоровый образ жизни;
7. вовремя замечайте изменения родинок и не тяните с походом к врачу;
8. проходите профилактический осмотр у дерматолога раз в год.

Ранняя диагностика поможет предотвратить дальнейшее прогрессирование заболевания. Например, если удалить новообразование при первых признаках злокачественных изменениях, можно избежать развития рака кожи.

**Источники:**

[**https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/onkologiya/rak-kozhi/**](https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/onkologiya/rak-kozhi/)

**https://www.trbzdrav.ru/article-reminder-cards/prevention-skin-cancer.php**