



### Памятка для населения

## **РАК КОЖИ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА**

В настоящее время рак кожи является одной из самых значимых онкологических проблем, и с каждым годом уровень заболеваемости им возрастает.

### Что же такое рак кожи?

Рак кожи – это злокачественная опухоль, развивающаяся на покровной (эпителиальной) ткани кожи. Данная форма опухолей чаще встречается у лиц пожилого возраста (50-70 лет) примерно в равной степени у мужчин и женщин (у молодых встречается реже). Но в последние годы этот вид рака «помолодел». Опухоль может располагаться на любых участках тела, но преимущественная локализация – кожа головы и шеи (70%), верхних и нижних конечностях (12%).

### Факторы риска развития рака кожи:

- светлокожие люди, склонные к быстрому обгоранию на солнце, к появлению веснушек;
- светловолосые с голубым или зелёным цветом глаз;
- генетические расстройства, например альбиносы;
- семейный анамнез рака кожи;
- длительное облучение (*солнечные лучи ультрафиолетового спектра*);
- ионизирующие излучения радиации;
- термические и механические травмы;
- рубцы после ожогов, ранений, обморожений;
- воздействие всевозможных химических соединений (*смола, дёготь, мышьяк, красители, сажа, горюче-смазочные материалы и др.*);
- наличие хронических воспалительных процессов кожи (*длительно незаживающие язвы кожи, свищи, рубцы*);
- доброкачественные опухоли кожи (*папилломы, бородавки*);
- кожные заболевания (*экзема, псориаз, лишай и т.п.*);
- лечение по поводу рака кожи или предракового поражения кожи в анамнезе;

### Выделяют три типа рака кожи:

1. базальноклеточный рак или базалиома (около 75% случаев);
2. плоскоклеточный рак (около 20% случаев);
3. другие виды рака (около 5% случаев).

**Базалиома - светлые узелки** - располагаются в области лица (крылья носа, носогубная складка, внутренний угол глаза, виски, лоб). Характерен медленный рост. Не даёт отдалённых метастазов. Особенность базалиомы – высокий риск рецидива. Базалиома кожи небольших размеров – это почти всегда успешное лечение и 90% случаев базалиомы кожи располагаются в области лица (крылья носа, носогубная складка, внутренний угол глаза, виски, лоб).

**Плоскоклеточный рак - красные узелки** – располагается на коже рук, ног, спины, головы, шеи. Развивается вследствие старения кожи, от частого и длительного воздействия ультрафиолета, а также на месте старых травм, рубцов и прочих повреждений кожи. Он часто рецидивирует, даёт метастазы в региональные лимфоузлы и служит причиной появления отдалённых метастазов в различные органы.

## Симптомы, характеризующие все виды рака кожи:

- значительная потеря в весе, которая не связана с повышением физических нагрузок или изменениями в рационе;
- хроническая усталость, несмотря на регулярный отдых;
- снижение аппетита, без сопутствующих заболеваний ЖКТ;
- повышение температуры в незначительных пределах – до 37,2<sup>0</sup>С, которая держится постоянно;
- значительное увеличение лимфатических узлов, которые легко определяются при пальпации;
- запущенные случаи характеризуются выраженным болевым синдромом

## Диагностика болезни

*Диагноз рака кожи выставляется на основании жалоб* (на наличие язвы, опухолевидного образования), *осмотра больного и клинической картины заболевания*. В этом случае проводят, как правило, два вида исследований:

1. **диагностический соскоб** (или мазок) с опухоли на цитологическое исследование;
2. **биопсия**, т.е. взятие кусочка опухоли (под местной анестезией) на гистологическое исследование.

## Меры профилактики и защиты

Профилактические мероприятия по предупреждению раковых заболеваний кожи проводят в нескольких направлениях:

1. **Необходимо пользоваться защитными кремами от ультрафиолета, не увлекаться загоранием.** В идеале использовать средства с солнцезащитными фильтрами нужно круглый год.
2. **Закрывайте лицо, шею, голову, плечи, спину** при необходимости длительного нахождения в местах незащищённых от солнца. Не забывайте о головных уборах (*широкополая шляпа защитит не только лицо, но и уши, и шею*).
3. **Носите солнцезащитные очки.** Панорамные солнечные очки на 100% блокируют воздействие UVA и UVB лучей.
4. **Избегайте находиться на солнце в часы его наибольшей активности** (с 11.00 до 16.00 часов дня).
5. **Воздержитесь от посещения солярия.**
6. **Регулярно осуществляйте самодиагностику.** Осматривайте кожу на предмет появления новых родинок, веснушек и образований, и, если вы заметили какие-либо изменения или появление новых и подозрительных образований, сразу же обращайтесь к дерматологу или онкологу.
7. **Избегать воздействия ионизирующего излучения.**

**Следует помнить!** Чем раньше будет диагностирован рак кожи, тем легче будет с ним справиться. Регулярное исследование собственных кожных покровов и своевременное обращение к врачу дерматологу (или онкологу) поможет сохранить здоровье.