**Меланома** або, іншими словами, рак шкіри – одна з найчастіших форм злоякісних пухлин, в рівній мірі вражаюча чоловіків і жінок, переважно у віці старше 50 років.

І хоча меланома є менш поширеною серед інших злоякісних новоутворень шкіри, смертність від неї вище.

Це досить агресивний вид раку, який швидко дає метастази, що вражають життєво важливі органи (головний мозок, легені, кістки). Після виявлення метастаз меланому вважають практично невиліковною.

Здорова родимка не перетворюється в ракову пухлину без постійного травмування – сонцем, механічним впливом (гоління, носіння незручною одягу), будь-якими хімічними ушкодженнями. При наявності цих факторів ризик її переродження в злоякісне утворення зростає.

Самостійне видалення родимок також може призвести до раку. Будь-які новоутворення, поява або зникнення родимок на шкірі, а також зміна їх контуру, розміру, кольору і структури  – завжди привід відвідати дерматолога. Самостійно видаляти родимки в жодному разі не можна.

Безумовно, сонце може стати провокуючим фактором розвитку меланоми.

Ультрафіолет забезпечує синтез вітаміну D. А ось при передозуванні всі його корисні властивості зводяться до нуля і несуть небезпеку для здоров'я.

**Фактори, що підвищують ризик виникнення меланоми**

* Доведено зв’язок між сонячним опроміненням та підвищенням ризику виникнення раку шкіри.
* Злоякісна меланома частіше наявна у людей з блідим кольором обличчя, блакитними очима, русявим або світлим волоссям. При цьому ризик утворення меланоми підвищується залежно від місця проживання: чим ближче до екватора, тим вища вірогідність її виникнення.
* Користування солярієм також збільшує вірогідність появи раку шкіри на 75%.
* Згідно з дослідженнями, у людей, які у ранньому віці мали сонячні опіки шкіри, ризик виникнення меланоми у віці старше 35 років підвищується від 60 до 80%.
* Появу меланоми спричиняють також генетичні та спадкові фактори.

**Правила профілактики меланоми**

* Обмежте час перебування на сонці. Ультрафіолетове випромінювання найбільш інтенсивне з 10-ї ранку до 16-ї дня.
* Перебувайте у тіні тоді, коли ультрафіолетові промені найбільш інтенсивні. Тінь від дерев, парасольок, тентів тощо не забезпечує повного захисту від сонця.
* Носіть головні убори та захисний одяг.
* Правильно підбирайте сонцезахисні окуляри.

 Категорія 4 (UV 400) означає, що лінзи пропускають найменшу кількість світла, а 0 — найбільшу. Найоптимальніший варіант — категорія 3: підходить для яскравої сонячної погоди, прогулянок містом.

* Не користуйтеся обладнанням і лампами для штучної засмаги.
* Захищайте дітей від сонячних променів. Під час перебування на свіжому повітрі дітей слід захищати від інтенсивного впливу ультрафіолету. Діти грудного віку повинні завжди перебувати в тіні.

**Будьте здорові!**

Помічник епідеміолога Л.Павлюк