



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Что вы можете сделать, чтобы предотвратить рак кожи

## Узнайте степень своего риска заболевания раком кожи

Основными факторами риска развития рака кожи являются пребывание на солнце (воздействие солнца) и возраст. Проводя время на солнце, вы подвергаетесь воздействию ультрафиолетовых (УФ) лучей. Вы также подвергаетесь воздействию УФ лучей, когда используете солярий. С возрастом повышается риск возникновения рака кожи.

**Получение 5 и более солнечных ожогов в течение жизни удваивает риск заболевания меланомой.**

## Другие факторы риска развития рака кожи

- светлая кожа;
- рак кожи в личном или семейном анамнезе;
- наличие родинок.

Меланома — это тип рака кожи, которому чаще всего подвержена светлая кожа. Это может объяснить распространенное мнение, что люди со смуглой или темной кожей имеют низкий или нулевой риск

развития меланомы. У людей со смуглой или темной кожей меланому часто диагностируют на поздней стадии. Некоторые случаи меланомы легко пропустить.

Меланома на темной коже не связана с воздействием солнца. Она может быть обнаружена в местах, мало подверженных солнечному свету. Это могут быть ладони рук, подошвы ног, ногти, внутренняя часть ротовой полости, область ануса и половых органов. Когда меланому диагностируют на более поздней стадии, ее сложнее лечить. [Узнайте больше](#) о меланоме на смуглой или темной коже.

**Число людей, умирающих от меланомы, уменьшилось, потому что у нас появились более эффективные методы лечения, в том числе таргетная терапия и иммунотерапия.**

## Узнайте о симптомах рака кожи

Зная все о своей коже, вы сможете заметить какие-либо изменения и новые родинки или пятна, которые могут появиться. Осмотрите родинки и пятнышки на коже на наличие основных настораживающих признаков, [для этого удобно использовать буквы алфавита ABCDE](#).

### Основы самообследования на рак кожи



**A — ASYMMETRY (асимметрия):** Пятна не выглядят одинаково со всех сторон.



**B — BORDER (граница):** Границы (наружные края) пятна неровные.



**C — COLOR (цвет):** пятно имеет участки разных цветов.

**D — DIAMETER (диаметр):** Длина от одной стороны пятна до другой превышает



6 миллиметров, что примерно равно диаметру ластика на конце карандаша.



**E — EVOLUTION (изменение):** Размер, форма или цвет пятна меняются.

Если вы обнаружили родинки или пятна, которые меняются, кровоточат или зудят, запишитесь на прием к дерматологу (врач, который занимается заболеваниями кожи).

**1 из 5 американцев с большой долей вероятности может заболеть раком кожи.**

## Укрепление здоровья кожи

### Узнайте больше о своей коже

[Раз в месяц](#) самостоятельно осматривайте свою кожу на наличие новых или изменившихся пятен или родинок. Это может помочь вам обнаружить проблемные пятна или рак на ранней стадии, когда его легче лечить. Проверка собственного тела на наличие рака кожи называется самообследованием кожи. Ниже приведены некоторые советы по проверке вашей кожи:



Рисунок 1. Советы по проверке кожи.

## Проявляйте осторожность при пребывании на солнце

Лучший способ защитить себя от рака кожи — избегать ультрафиолетового (УФ) излучения солнечных лучей. Мы рекомендуем следующее:

- Носите защитную одежду, например, рубашки с длинным рукавом, шляпы с широкими полями и солнцезащитные очки.

- Защищайте себя от солнечных лучей, используя **солнцезащитное средство** широкого спектра действия. Широкий спектр действия обеспечивает защиту от ультрафиолетовых лучей двух типов (UVA и UVB).
- Наносите солнцезащитное средство с фактором защиты (SPF) 30 и выше за 30 минут до выхода на улицу. Это необходимо делать даже в пасмурный день и в зимнее время года.
- Наносите тонкий слой, примерно 2 столовые ложки, на лицо и на тело.
- Наносите **солнцезащитное средство** повторно каждые 2 часа и после купания, использования полотенца или после потоотделения.
- Не находитесь на солнце с 10 утра до 4 вечера, когда лучи наиболее активны.
- По возможности находитесь в тени.
- Откажитесь от солярия.

**Меланома может распространиться на другие части тела, если ее не лечить на ранней стадии.**

## **Сравнение солнцезащитных средств с минеральными и химическими фильтрами**

Существует 2 **типа солнцезащитных средств**, и они действуют по-разному.

- **Солнцезащитные средства с химическими фильтрами:**
  - поглощают ультрафиолетовые лучи;
  - обычно легче распределяются по коже, среди таких средств также встречаются водостойкие варианты;
  - Чаще всего в них входят такие активные ингредиенты, как

октиноксат, оксибензон и авобензон.

- **Солнцезащитные средства с минеральными фильтрами:**
  - создают барьер на поверхности кожи, защищая ее от ультрафиолетовых лучей;
  - могут плохо впитываться в кожу;
  - больше подходят людям с чувствительной кожей;
  - содержат цинк или диоксид титана.

## **Действия, которые вы можете предпринять сегодня**

- Узнайте о факторах риска развития рака кожи.
- Защищайте себя от ультрафиолетовых лучей солнца и не пользуйтесь соляриями.
- Узнайте больше о состоянии и ощущениях своей кожи. Зная все о своей коже, вы сможете заметить изменения.
- Поговорите со своим медицинским сотрудником о любых необычных пятнах, родинках или изменениях на коже.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

What You Can Do To Prevent Skin Cancer - Last updated on February 22, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center