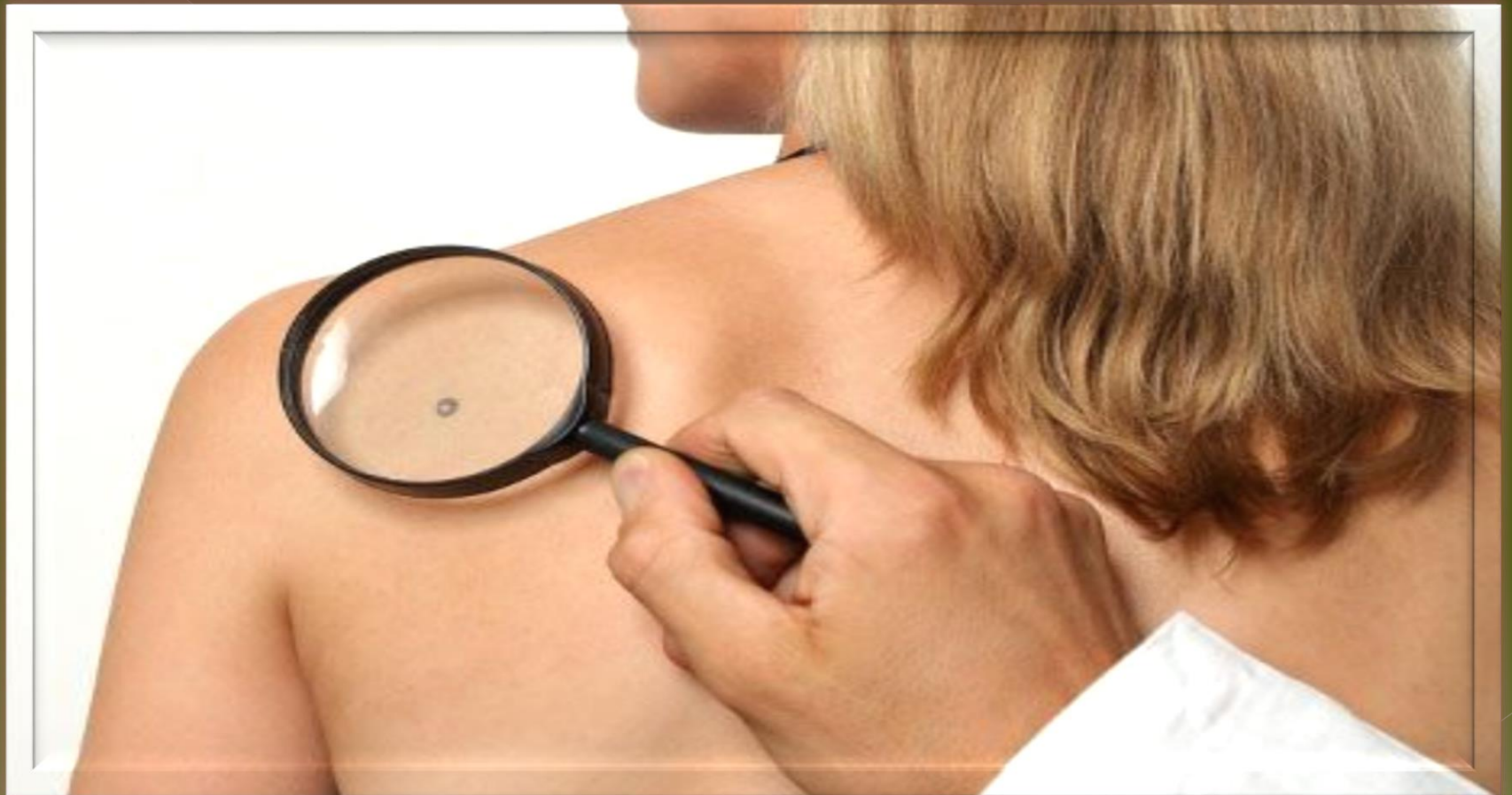


# Что нужно знать о меланоме



**Меланома – злокачественное  
новообразование кожи.**

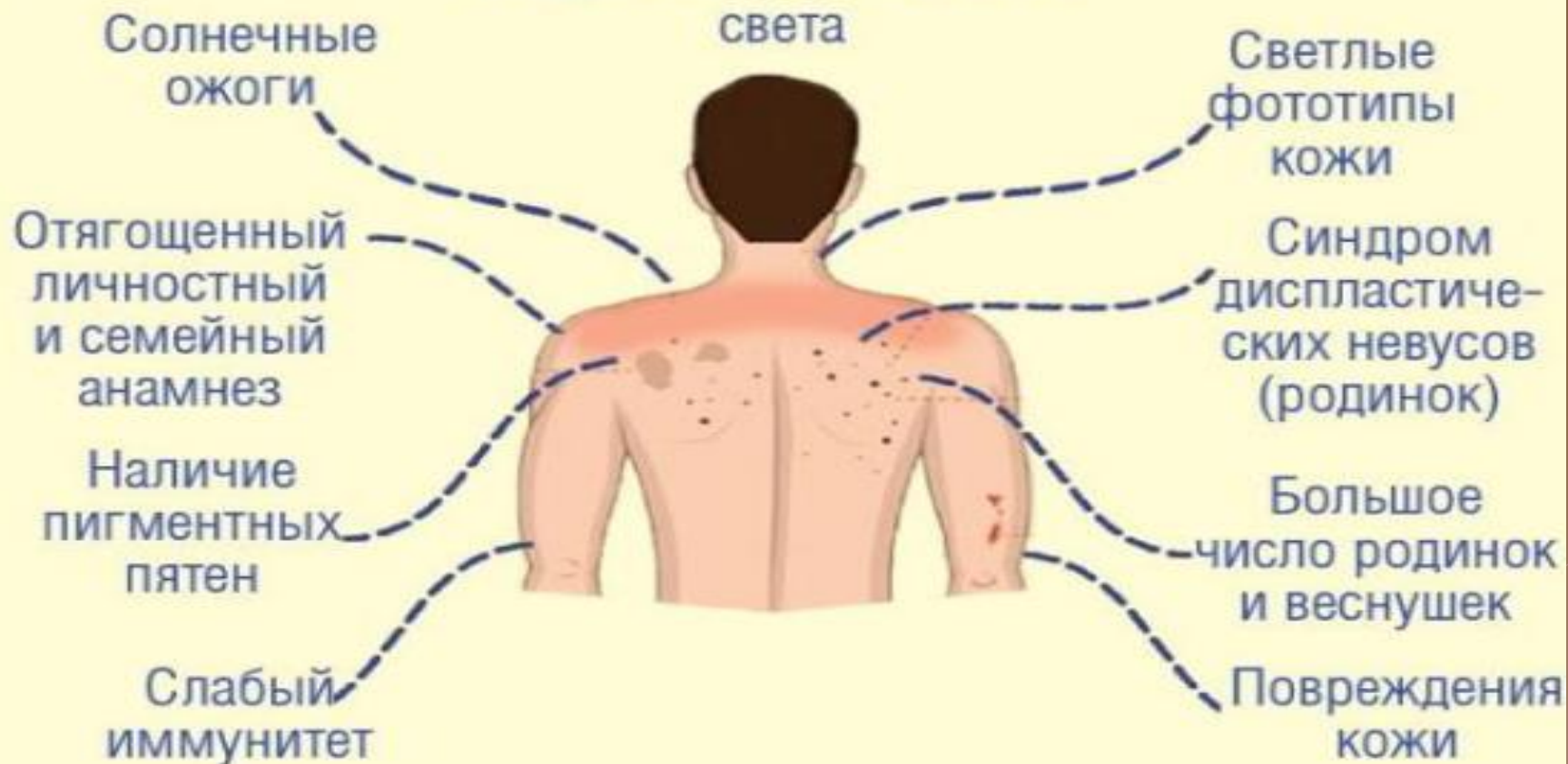
Злокачественная опухоль из меланоцитов, вырабатывающих пигмент клеток

# МЕЛАНОМА

## Факторы риска

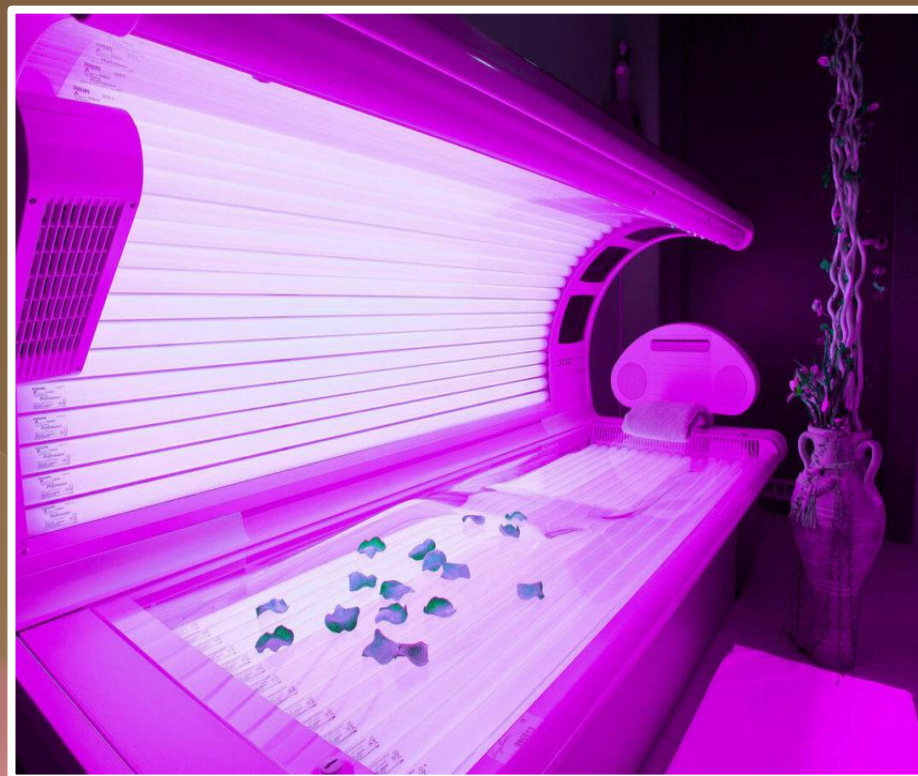
Бывает в виде синяка, незаживающей царапины, простого пятнышка

Воздействие солнечного света





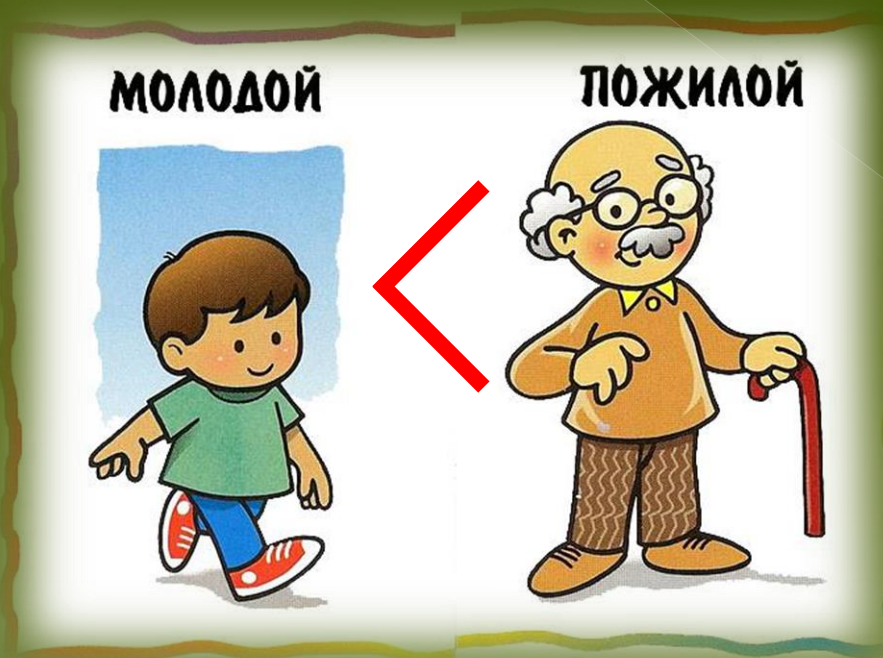
**Чрезмерное воздействие УФ-лучей  
ведет к началу развития опухоли.**



**Лиц со светлой кожей и волосами, зелёными или голубыми глазами, со склонностью к появлению веснушек относят к группе повышенного риска развития меланомы (особенности фенотипа)**



# Возрастно-половые особенности развития меланомы



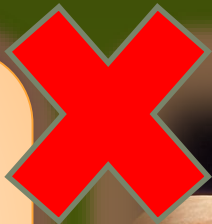


**Новообразования чаще развиваются у  
людей, профессиональная деятельность  
которых связана  
с воздействием электромагнитного  
излучения, химических факторов  
(телекоммуникации, фармацевтика, угольная  
промышленность, другое)**



**Рискуют заболеть меланомой люди, которые питаются пищей, содержащей большое количество животных жиров и белков**

**Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые»**



**Ограничивайте твердые жиры промышленных производств: маргарины, кулинарные жиры**



# Для самостоятельного обнаружения меланомы существует правило **АКОРД** (асимметрия, край, окрас, размер, динамика).

## Асимметричность

Меланома (злокачественное образование) обычно имеет неправильную форму; доброкачественные (родинки) округлые и симметричные.

## Границы

Меланома часто имеет неровные края — рваные или зазубренные; родинка имеет края гладкие, ровные.

## Цвет

Меланома может иметь несколько оттенков чёрного или коричневого; родинка обычно ровного коричневого цвета.

## Размеры

Меланома чаще всего более 5 мм в диаметре (больше резинки на карандаше); доброкачественная родинка обычно меньше 5 миллиметров.

## Развитие

Меланома растёт, меняет цвет и форму со временем.

РОДИНКА

МЕЛАНОМА



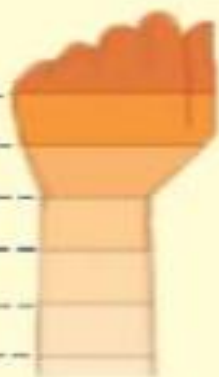


# Как не заболеть

✓ Пользуйтесь солнцезащитным кремом даже в пасмурный день



SPF 5  
SPF 10  
SPF 15  
SPF 30  
SPF 50  
SPF 60



Избегать травмирования родинок и родимых пятен

✓ Избегайте солнца в пик его активности (с 10 до 16-17 часов)



Откажитесь от солярия

Откажитесь от канцерогенных продуктов, нарушающих работу щитовидной железы

✓ На солнце надевайте легкую одежду с длинными рукавами, брюки, шляпу, солнцезащитные очки



# Чтобы защитить себя и уберечь от меланомы и других видов рака кожи

обеспечить защиту  
открытых участков тела



ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
фотозащитные средства,  
солнцезащитные  
косметические средства



# Старайтесь соблюдать основные принципы диеты



**Регулярное и  
достаточное  
употребление  
растительной  
клетчатки**



**Обязательное  
присутствие в пище  
овощей и фруктов**



# ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Посещение дерматолога  
раз в полгода



Регулярный  
самоосмотр



Защита  
от солнца



Удаление по  
показаниям  
специалистов



Предотвращение травм

# Срочно к врачу, если родинка

1

быстро растет

2

стала плотной,  
ассиметричной

3

колет, жжет,  
зудит,  
кровоточит

4

изменила цвет

5

вокруг нее  
появился  
"венчик"

6

из нее выпали  
волосы

7

появились  
трещины,  
папилломатоз-  
ные выросты





**Чем раньше обнаружена меланома,  
тем больше шансов на ее успешное  
лечение. Меланома, выявленная на  
ранних стадиях, излечима почти  
в 90% случаев**

## **КУДА И К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ?**

- ▣ При обнаружении каких либо отклонений от нормы необходимо обратиться к врачу терапевту , хирургу или онкологу по месту жительства.



В рамках проведения  
Всемирного дня борьбы с меланомой  
15 мая 2026 года в БУЗОО  
«Клинический онкологический диспансер»  
будет работать телефон  
«Горячей линии»

по вопросам профилактики, диагностики и  
лечения новообразований кожи.

На вопросы жителей Омской  
области ответит заведующий  
лечебными отделениями стационара  
корпуса № 2 – врач-онколог  
Пелипас Евгений Иванович  
телефон: 8(3812) 30-47-36  
Время работы «Горячей линии»  
с 10.00 до 15.00 часов