



НЕВУСЫ



Автор: Сукач Михаил Сергеевич
врач-дерматовенеролог, косметолог, к.м.н.
communityclinic.ru
Community clinic, СПб

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТА С ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫМИ НОВООБРАЗОВАНИЯМИ КОЖИ

Следуя этим рекомендациям вы сохраните хорошее состояние своей кожи и снизите риски появления злокачественных новообразований.

1. Посещение врача

Если вы больше давно не были у дерматолога, запишитесь на осмотр. Особенно, если у вас много родинок или есть семейная история меланомы. На осмотре применяется дерматоскопия. Это безболезненный и неповреждающий метод осмотра родинок под увеличением, который помогает выявить ранние признаки злокачественных изменений.

Рекомендуется проходить профессиональный осмотр у дерматолога 1 раз в год, а при наличии факторов риска (солнечные ожоги, меланома у родственников) – чаще. При наличии большого количества образований (более 50) может быть рекомендована процедура картирования образований – цифровая фиксация изображений в макро- и микроскопическом увеличении для объективного наблюдения в дальнейшем.

Обследование родинок у детей можно проводить с рождения, частота осмотров зависит от скорости роста и появления новых образований.

2. Самообследование кожи

Проводите самообследование кожи один раз в 1-2 месяца.

Важно осматривать все участки тела, включая спину, шею, кожу головы и подошвы стоп. Используйте зеркало и яркий (прямой солнечный) свет. Если возможно, попросите кого-то помочь с осмотром труднодоступных участков. Сделайте качественные фотографии своих родинок. Это поможет отслеживать изменения с течением времени.

Обращайте **внимание** на следующие признаки (см. рисунок), и, если они появились, обратитесь к дерматологу:

- Асимметричная форма родинки – одна половина не похожа на другую (A);
- Неровные, зубчатые или нечеткие границы (B);
- Неравномерный цвет, присутствие 3-х и более оттенков (C);
- Диаметр больше 6 мм, хотя меланомы могут быть и меньше(D);
- Любые изменения в размерах, форме, цвете, или любые новые симптомы: зуд, кровоточивость(E).

Метод ABCDE в распознавании меланомы



3. Защита от солнца

Используйте солнцезащитные средства с широким спектром защиты (SPF 30 и выше, а желательно 50) ежедневно, даже в пасмурные дни. Наносите солнцезащитный крем каждые 2 часа и каждый раз после купания или сильного потоотделения.

Примеры брендов продукции:

La Roche-Posay (гамма Anthelios), Eucerin, Bioderma (гамма Photoderm), Uriage, Vichy, Topicrem, Avene и другие. Носите защитную одежду с длинными рукавами и меткой "UPF" (Ultraviolet Protection Factor), широкополые шляпы и солнцезащитные очки. **Категорически избегайте соляриев: искусственный загар повышает риск развития меланомы!**



3. Что делать, если родинка изменилась или появились новые?

Не паниковать: большинство изменений не являются злокачественными, но требуют профессиональной оценки. Запишитесь на прием к дерматологу, если есть:

- Горизонтальный или вертикальный рост, который выглядит неестественным;
- Любые изменения цвета;
- Неровности краёв;
- Отпадание родинки;
- Наросты на родинке;
- Неприятные ощущения в области родинки;
- Возникновение на родинке инородных образований; кровоточивость;
- Солнечные ожоги, интенсивный загар как в естественных условиях, так и в солярии;
- Врожденные невусы;
- Генетическая предрасположенность, то есть случаи онкологических заболеваний кожи у ближайших родственников;
- Травмирование кожи, родимых пятен и родинок;
- Повышенная чувствительность к ультрафиолету;
- Возрастной фактор – с возрастом увеличивает риск;
- 1 и 2 типы кожи – люди со светлой кожей, светлыми или рыжими волосами, голубым или серым цветом глаз и веснушками.

СПАСИБО ЗА ПРОЧТЕНИЕ!