**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**

****

**РАК КОЖИ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА**



**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 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 желудочно-кишечного тракта;**
* **повышение температуры в незначительных пределах – до 37,20С, которая держится постоянно;**
* **значительное увеличение лифатических узлов, которые легко определяются при пальпации;**
* **запущенные случаи характеризуются выраженным болевым синдромом.**
* **значительное увеличение лифатических 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:

* **Необходимо пользоваться защитными кремами от ультрафиолета, не увлекаться загоранием.** **Закрывайте лицо, шею, голову, плечи, спину** при необходимости длительного нахождения в местах незащищённых от солнца. Не забывайте о головных уборах.
* **Носите солнцезащитные очки.** Панорамные солнечные очки на 100% блокируют воздействие UVA и UVB лучей.
* **Избегайте находиться на солнце в часы его наибольшей активности** (с 11.00 до 16.00 часов дня).
* **Воздержитесь от посещения солярия.**
* **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.
* **Избегать воздействия ионизирующего излучения.**

**Следует помнить! Чем раньше будет диагностирован рак кожи, тем легче будет с ним справиться.**