**Как избежать развития рака кожи?**

Рак кожи — одно из наиболее распространенных онкологических заболеваний. Он находится на 4 месте по частоте диагностирования у мужчин (после рака легких, желудка и предстательной железы) и на 2 месте — у женщин (после онкологии молочной железы).

Как и любое другое заболевание, рак кожи лучше предотвратить, чем потом лечить. Поэтому следует соблюдать правила профилактики, особенно тем, кто находится в группе риска.

**Факторы риска развития рака кожи.**

В зоне риска люди европеоидной расы, особенно «кельтский» фенотип – светлые или рыжие волосы, бледная кожа. У африканцев и азиатов заболевание встречается в 6—10 раз реже.

Большое количество родинок на теле повышает риск развития меланомы. УФ-лучи значительно повышают риск возникновения этого вида рака кожи. Соответственно, заболевание чаще диагностируют у тех, кто проживает в южных регионах, много времени проводит на открытом воздухе летом в солнечную погоду, часто посещает солярий.

Повышает риск кожных онкологических заболеваний и генетическая предрасположенность – рак кожи в анамнезе у одного из прямых родственников.

Большое воздействие на кожу оказывают химические канцерогены – продукты переработки нефти, сланца, каменного угля, минеральных масел, смол, инсектицидов, гербицидов, мышьяка.

Также рак кожи намного чаще выявляют у курильщиков. Особенно это касается плоскоклеточной разновидности болезни.

**Воздействие ультрафиолета на кожу.**

Пребывать на палящем солнце долгое время — это в любом случае вредно. Вы получаете загар, а кожа получает опасную «дозу» ультрафиолетового облучения. Изменение цвета уже свидетельствует о том, что кожа пытается адаптироваться к вредным условиям. Появление немедленного загара говорит о том, что коже пришлось защищаться от солнечного ожога и приспосабливаться к воздействию УФ-лучей. Во время любого сеанса пребывания на солнце могут произойти необратимые изменения в ДНК клеток, ответственных за метаболизм меланина.

Особенно опасным стал загар в последние десятилетия, так как из-за ухудшения экологии озоновый слой истончился и стал пропускать больше ультрафиолетовых лучей канцерогенного типа.

**Как предотвратить рак кожи.**

* избегайте длительного пребывания на улице в период с 12 до 4 дня;
* наносите солнцезащитный крем, соответствующий типу кожи;
* не пользуйтесь просроченной косметикой и сомнительными народными средствами;
* на отдыхе в жарких странах носите специальную пляжную одежду, широкополые шляпы, загорайте под тентом;
* своевременно обращайтесь к врачу и полностью вылечивайте любые кожные заболевания;
* откажитесь от курения и алкоголя, ведите здоровый образ жизни;
* проводите регулярный осмотр своих родинок и не тяните с походом к врачу.

Ранняя диагностика поможет предотвратить дальнейшее прогрессирование заболевания. Если удалить новообразование при первых признаках злокачественных изменений, можно избежать развития рака кожи.

Врач-радиолог

ГУЗ «Липецкий областной онкологический диспансер»

Фурсова Наталья Викторовна.