

Знать, чтобы победить

Что такое рак? Рак – это общее обозначение большой группы болезней, сходных по своей природе, которые могут поражать любую часть тела. Используются также такие термины, как злокачественные опухоли и новообразования.

Характерным признаком рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазом. Метастазы являются основной причиной смерти от рака.

В зависимости от тканевого происхождения злокачественные опухоли делят на три основные группы:

- *собственно рак, происходящий из эпителиальных (покровных) клеток различных органов;*
- *саркомы, растущие из соединительной ткани мышц, костей, внутренних органов;*
- *системные опухоли, происходящие из кровотворной и лимфатической ткани.*

Опухоли, которые не являются раковыми, называются *доброкачественными*. Они не образуют метастазов, не вторгаются в другие ткани и поэтому редко опасны для жизни. Но при активном росте доброкачественной опухоли могут сдавливать другие, здоровые ткани и органы, а сама опухоль может переродиться в злокачественную.

Среди распространенных онкологических заболеваний - рак кожи и меланома. Рак кожи в структуре общей онкологической заболеваемости с каждым годом стремительно вырывается вперед. Сегодня злокачественные новообразования кожи занимают второе место среди мужчин и третье среди женщин, уступая лишь раку легкого и раку молочной железы. В группе риска обладатели светлой кожи, волос, голубых глаз и веснушек, а также люди старше 50 лет.

В отличие от некоторых других видов онкологических заболеваний, способных развиваться на ранних стадиях без особых симптомов, рак кожи на ранних стадиях обычно легко заметить. Ведь поверхность кожи практически всегда доступна для визуального обзора. А это значит, что человек способен обратить внимание на переродившуюся ткань.

«Любая родинка от 6 мм – это повод обратиться к врачу, даже если у нее нормальный цвет. Обращать внимание надо на изменение цвета родинки, изменение размера, зуд, жжение в области родинки, появление красноты. Это повод, для того чтобы обратиться к врачу и обследоваться на наличие рака», - предупреждает врач дерматовенеролог Пыть-Яхской окружной клинической больницы Мария Захарченко.

Как правило, трудностей в диагностике рака кожи не возникает, этот вид злокачественного новообразования поражает открытые участки кожи, более подверженные ультрафиолетовому излучению - лицо, шею, руки, ноги, реже другие части тела. В 75% случаев рак кожи выявляется на 1-2 стадии и успешно лечится. Онкологи выделяют три основных вида рака кожи – базалиома, плоскоклеточный рак и меланома. Чаще всего врачи ставят диагноз базалиома, чуть реже плоскоклеточный рак и называют эти виды заболевания наименее опасными, так как эти опухоли в 90% случаев практически не дают метастаз.

Признаки рака кожи

Основными критериями, по которым дерматологи диагностируют рак кожи, являются:

- **Асимметрия.** Во время осмотра симметричных участков кожи выявляется существенное отличие их формы, размера, структуры;
- **Границы.** Возможны неровности кожи, «зубчатый» край родимых пятен и т.д.;
- **Цвет.** Имеется подозрительное изменение цвета пораженного участка кожи (слишком темный или светлый, а также красный, синий и даже черный);
- **Диаметр.** Подозрительными в плане онкологии являются деформированные участки кожи, диаметр которых превышает 6 мм.

Наиболее типичные первые признаки рака кожи:

- Долго не заживающие ранки, кровоточащие язвочки на коже
- Появление на коже постоянного пятна красного цвета, которое иногда покрывается коркой или отслаивается, наблюдается рост его размеров, асимметрия
- Возникновение блестящего узелка с ровной, гладкой поверхностью (напоминает шрам) с изменением цвета кожи.

Наличие любого из вышеперечисленных симптомов является поводом для обращения к дерматологу.

Причины возникновения рака кожи

Среди причин, вызывающих злокачественное перерождение клеток кожи, на первом месте стоит избыточное ультрафиолетовое облучение от солнечных лучей, ультрафиолетовых ламп в соляриях. Это доказывает тот факт, что почти 90% случаев рака кожи развиваются на открытых участках тела (лицо, шея), наиболее часто подвергающихся облучению. Причем для людей со светлой кожей воздействие УФ-лучей является наиболее опасным.

Возникновение рака кожи может быть спровоцировано воздействием на нее различных химических веществ, обладающих канцерогенным действием: смазочные материалы, частицы табачного дыма. Привести к появлению рака могут радиоактивные и термические факторы, действующие на кожу. Так, рак кожи может развиваться на месте ожога или как осложнение лучевого дерматита. Частая травматизация рубцов или родинок может стать причиной их злокачественной трансформации с возникновением рака кожи.

Предрасполагающими к появлению рака кожи могут быть наследственные особенности организма.

В рамку Редкие виды рака кожи

Виды рака кожи, которые встречаются крайне редко (0,5% случаев):

- **Рак клеток Меркеля** – это очень злокачественная опухоль (отдаленные и региональные метастазы появляются более чем у 50 % заболевших)

располагающаяся, обычно, на коже лица и головы (в очень редких случаях на других участках тела). Она бывает, в основном у пожилых людей;

- **Саркомы кожи** – появляются из частей соединительной ткани кожи и ее придатков. Поражает в основном кожу конечностей и туловища. Есть несколько разновидностей этого вида рака, самые распространенные из них — саркома Капоши и выбухающая дерматофибросаркома.

Профилактика рака кожи

Профилактика любого заболевания состоит в том, чтобы по возможности уменьшить воздействие провоцирующих его факторов и увеличить количество факторов, снижающих риск. То же самое касается и профилактики рака кожи.

При подозрении на рак кожи пациенты должны пройти обязательную консультацию и первичный осмотр у онколога-дерматолога. Врач проводит поверхностный анализ образования или родинок с подозрением на меланому, производит пальпацию расположенных в непосредственной близости лимфатических узлов.

К мерам предупреждения рака кожи относятся:

- регулярный врачебный осмотр у дерматолога (это особенно актуально для людей, попадающих в группы риска);
- своевременная и полноценная терапия предраковых болезней;
- защита от воздействия солнечного излучения (использование крема для загара или полный отказ от солнечных процедур в опасные часы – с 10 утра до 16 вечера);
- соблюдение мер безопасности при работе с канцерогенными химикатами.

Всем людям нужно соблюдать одно простое правило – при подозрении на рак кожи следует без промедления обращаться к врачу-дерматологу: если он сочтёт нужным, то направит вас к онкологу. Часто повышенная бдительность пациентов спасает им жизнь – если рак обнаружить до его проникновения в глубокие слои и лимфатическую систему, можно устранить опухоль без дальнейших последствий. Входящим в группу риска следует также отказаться от посещения солярия. Остальным следует посещать солярий не чаще пяти раз в год. Мерой профилактики является также ношение солнцезащитных очков и «правильной» одежды в солнечные дни – широкополые шляпы, светлые свободные рубашки и балахоны.

Обратите внимание! Некоторые из типов меланом имеют наследственную предрасположенность, поэтому в том случае, если у родственников когда-либо диагностировали эту опухоль, регулярно необходимо проходить обследование у дерматолога.

Берегите своё здоровье!

Для справки: 4 февраля ежегодно, начиная с 2005 года, в мире отмечается Всемирный День борьбы против рака под эгидой Международного Союза против рака (UICC). Цель проведения этого Дня – **акцентирование внимания общественности на глобальных проблемах, связанных с онкологическими заболеваниями**, повышение осведомлённости населения о подходах к профилактике, раннему выявлению и лечению.

Во всем мире отмечается рост заболеваемости онкологическими заболеваниями, ежегодно онкопатология диагностируется более, чем у 14 миллионов человек, что связано и с увеличением продолжительности жизни, и с улучшением качества диагностики.

Рак является одной из ведущих причин смерти во всем мире. В странах Европейского региона ВОЗ (включая Россию) смертность от онкологических заболеваний стоит на втором месте после смертности от болезней системы кровообращения. Во всем мире ежегодно от рака умирает 9,6 миллиона человек. К 2030 году эксперты прогнозируют рост смертности от рака до 13 миллионов.

В 2019 году стартует трехлетняя кампания 2019 – 2021 «Я есть и буду», призыв к личной приверженности и осмыслению, что может сделать каждый в борьбе против этой болезни, и какой вклад внести в кампанию против рака. Каждый должен понимать, чтобы создать будущее без рака, нужно действовать уже сейчас. При этом, основное внимание уделяется следующим задачам: выбор здорового образа жизни, ранняя диагностика, качество жизни, лечение для всех.

Ирина Ердякова (При использовании открытых источников).