**Чем опасна меланома и как от нее спастись**

Меланома – это злокачественная опухоль кожи, которая на первый взгляд похожа на родинку. Опасность состоит в том, что меланома часто рецидивирует и дает метастазы на другие органы.

**ПОДВЕРЖЕН ЛИ Я РИСКУ?**

Да, если:

- провожу много времени на солнце или в солярии;

- имею много родинок на теле;

- у меня светлая кожа, светлые глаза и волосы, есть веснушки;

- у меня были ожоги в детстве;

- у родственников была меланома;

- мой возраст больше 50 лет.

⠀  
**КАК СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ:**

1. Ограничить пребывание на солнце в часы его наибольшей̆ активности, с 10 до 16 часов.
2. 2. На пляже всегда использовать крем с высокой̆ степенью УФ-защиты, а также головной̆ убор и солнцезащитные очки.
3. 3. Регулярно, не реже 1 раза в 3-6 месяцев, осматривать свои кожные покровы на наличие пигментации и новообразований.

**СИМПТОМЫ**  
- Зуд, жжение и покалывание в области пигментного образования (невуса).

- Выпадение волос с поверхности невуса.

- Изменение цвета: усиление или появления более темных/светлых участков на образовании, увеличение его в размерах.

- Появление язв и/или трещин, выделение жидкости, крови.  
- Появление дополнительных родинок или «сателлитов» возле основного пигментного образования.

- Неровность краев и уплотнение родинки.

- Появление вокруг невуса покраснения в виде венчика.

- Признаки поражения глаз: появляются темные вкрапления в радужке глаза, нарушения зрения и признаки воспаления, имеются болевые ощущения  
Если вы обнаружили 1 и более признаков, вам необходимо обратиться к терапевту по месту жительства.

Специалисты «СОГАЗ-Мед» напоминают, что 33% всех потенциальных случаев онкологии можно предупредить, обнаружив их на ранних стадиях благодаря профилактике!

**Если у Вас возникли дополнительные вопросы, связанные с получением медицинской помощи в системе обязательного медицинского страхования или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь в СОГАЗ-Мед по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). Подробная информация на сайте** [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru)