

Красивый загар считается одним из даров лета. Но важно помнить: избыток ультрафиолета способен привести к повреждению ДНК клеток и злокачественному новообразованию кожи – меланоме.

Откуда берётся эта болезнь и как её избежать, рассказывает заведующая отделением НМИЦ онкологии им. Н. Н. Петрова Минздрава России, доктор медицинских наук Замира Раджабова.

Лидия Юдина, aif.ru: Замира Ахмедовна, меланому иногда называют «солнечным» раком. Ультрафиолетовое излучение – единственная причина болезни?

Замира Раджабова: Рак считается многофакторным заболеванием, в большинстве случаев нельзя выделить одну причину, которая его вызвала. Но меланома в этом смысле исключение. Основным фактором риска болезни считается именно ультрафиолетовое излучение. Особенно опасны солнечные ожоги с образованием пузирей – как в детском, так и во взрослом возрасте. Провоцирует меланому и загар в солярии. За сколько минут на пляже можно получить солнечные ожоги? Подробнее

- Где опаснее всего загорать? К примеру, можно ли считать балтийский загар безобиднее черноморского?

- Наиболее опасно ультрафиолетовое излучение в регионах планеты с тонким озоновым слоем. В Австралии, например, отмечается самая высокая заболеваемость меланомой кожи – около 40 случаев на 100 тыс. населения (для сравнения: в России этот показатель в 2022 году – 8).

В нашей стране случаи меланомы чаще всего фиксируются в Южном и Приволжском округах – там самое большое количество солнечных дней в году. Для возникновения меланомы решающее значение имеет именно доза ультрафиолетового излучения, а не то, насколько тепло в данной местности. Поэтому городской загар не менее опасен, чем пляжный, а балтийский – не менее, чем черноморский.

Разумеется, если вы просто обгорели, это ещё не гарантия появления меланомы. Травматизация загаром и ожоги лишь запускают процесс перерождения клеток. Кстати, болезнь может возникнуть на участках тела, недоступных для солнечных лучей (например, на подошве, под ногтём и т. д.).

Решающее значение имеет совокупность всех факторов риска. Главный из них – фототип (фенотип) человека (см. инфографику). Меланоме в большей степени подвержены

блондины и рыжие, люди со светлой кожей, голубыми, серыми и зелёными глазами.

Большое значение имеют регулярность загара и наличие генной мутации. Стоит насторожиться, если меланома была выявлена у близких родственников. Если все факторы риска сойдутся в одном человеке, то вероятность заболеть меланомой приближается к 100%. В группу риска входят также люди с большим количеством невусов (родинок) - свыше 50.

- Дают ли защиту солнцезащитные кремы?

- Их эффективность доказана клиническими исследованиями. Но есть нюансы. Солнцезащитный крем «работает» 3-4 часа, после чего человек оказывается беззащитен перед ультрафиолетовым излучением. Поэтому крем нужно периодически обновлять. Что касается количества крема, то здесь поможет правило «двух пальцев». Нужно нанести две полоски крема на указательный и средний пальцы. Этого количества хватит, чтобы защитить от ультрафиолетового излучения лицо, шею и уши.

Ещё одно проверенное средство – пляжный зонтик. Он защищает и от теплового удара. При этом, правда, не спасает от косых солнечных лучей. И помните: загорать лучше до 11 часов и после 16 часов. Что обозначают цифры на солнцезащитном креме?

Подробнее

- Как часто встречается меланома?

- В структуре заболеваемости взрослого населения (18+) в России на меланому приходится 1,7% от всех онкологических заболеваний у мужчин и 2,2% у женщин. В 2022 году диагноз «меланома кожи» был впервые установлен у 12 071 россиянина. Причём этот показатель постоянно растёт – в среднем на 5% в год. И не только в России, но и в остальном мире. Во многом это объясняется тем, что повсеместно распространился европейский тип одежды (с максимальным количеством открытых участков тела) и культом загара. Некоторые люди почти весь отпуск проводят на пляжных лежаках, а зимой загорают в соляриях и коллагенариях (оборудование с особыми лампами, которое стимулирует выработку собственного эластина – белка соединительной ткани – и коллагена в коже пациента).

- Есть ли у меланомы предвестники?

- Предраковым состоянием могут быть диспластические (с нетипичными характеристиками.- Ред.) невусы, гигантские врождённые невусы, голубые невусы,

которые в ряде случаев могут переродиться и стать злокачественными.

Меланома – крайне агрессивное и стремительно развивающееся заболевание. Поэтому важно успеть заметить предвестники. Первые настораживающие признаки надвигающегося озлокачествления – когда нормальная родинка вдруг становится асимметричной, появляются неровность границ, шелушение, неравномерность окраски (депигментация участков), а диаметр образования становится больше 6 мм. При появлении таких признаков (см. инфографику) нужно не медлить с обращением к врачу.

- Смертность от меланомы – одна из самых высоких среди онкозаболеваний. Есть ли эффективные методы лечения?
- Основной вид лечения – хирургический (иссечение). Помимо этого выполняют биопсию сигнального лимфатического узла (который первый оказывается на пути раковых клеток) – с её помощью врачи определяют наличие и распространённость метастазов и принимают решение, необходимо ли подключать лекарственное лечение или достаточно наблюдения. К сожалению, меланома быстро метастазирует в отдалённые органы и системы, что ухудшает прогноз пациента.

Для лечения метастатической меланомы применяют как классическую химиотерапию (её эффективность – 10%), так и современные таргетные и иммуноонкологические препараты.