

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 пузырей – 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. Первыестораживающие 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.