**Не просто пятно: Что нужно знать о меланоме?**

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  
- У меня светлая кожа, светлые глаза и волосы, есть веснушки  
- Были ожоги в детстве  
- У родственников была меланома  
- Возраст больше 50  
⠀  
**КАК СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ:**  
1. Ограничить пребывание на солнце в часы его наибольшей активности, с 10 до 16 часов.  
2. На пляже всегда использовать крем с высокой степенью УФ-защиты, а также головной убор и солнцезащитные очки.  
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 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)