**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)