



24 мая прошёл Всемирный день диагностики меланомы - злокачественного новообразования кожных покровов. В России он проводится с 2007г., а в странах Европы - с 1999. Среди всех кожных злокачественных новообразований на меланому приходится до 10%.

На страже здоровья!

В преддверии летнего сезона и солнечной активности хочется уделить особое внимание данной патологии кожи. Ведь самым значимым фактором ее развития считается ультрафиолетовое излучение. Не существует единой причины развития меланомы, но как мы уже говорили - значимым фактором риска является ультрафиолетовое излучение. При этом ультрафиолет естественного и искусственного происхождения одинаково опасен! Доказано, что у 86% пациентов с меланомой - развитие заболевания было спровоцировано влиянием ультрафиолетового излучения!

Меланома поражает людей любого возраста, однако у лиц старше 50-ти лет диагностируется чаще. При этом она чаще выявляется у женщин (в области груди и нижних конечностей), но мужчины переносят заболевание гораздо тяжелее из-за стимулирующего влияния андрогенов на развитие опухоли. У мужчин образование чаще локализуется на руках, груди, спине.

Происхождение меланомы кожи у детей является предметом обсуждений, вероятнее всего - сочетание факторов наследственности и окружающей среды. Проводятся многочисленные исследования, направленные на изучение данной патологии. Они показывают, что наличие многочисленных невусов (родинок), веснушек на лице, повышенная чувствительность кожных покровов к ультрафиолетовому воздействию свидетельствуют о более высоком риске появления меланомы.

Необходимо заметить, что чем раньше была обнаружена меланома, тем больше шансов на ее успешное лечение. В связи с тем, что около 75% меланом кожи обнаруживается самим пациентом или его окружением,

РИСКИ РАЗВИТИЯ МЕЛАНОМЫ:

- ✓ Люди со светлой кожей, зелеными или голубыми глазами, со склонностью к появлению веснушек относят к группе повышенного риска.
- ✓ Солнечные ожоги, полученные как в детском, так и во взрослом возрасте.
- ✓ Наличие на теле более пятидесяти невусов (родинок).
- ✓ Периодическое травмирование уже существующих родинок (имеются данные, что даже однократное повреждение может привести к развитию онкологического процесса).
- ✓ Наличие меланомы в анамнезе или у близких родственников.
- ✓ Изменения в иммунной системе в результате болезни или на фоне проводимой терапии.
- ✓ Питание со сниженным количеством свежих овощей, фруктов, недостаточного поступления витаминов, преобладанием продуктов животного происхождения.
- ✓ Профессиональные вредности: работа с электромагнитным излучением, химическими веществами.
- ✓ Проживание или длительный отдых в условиях солнечного климата или высокогорья.

большую роль играет информированность пациентов о признаках злокачественных новообразований кожи!

Итак, какие изменения в уже существующих невусах (родинках) могут навести вас на мысль о развитии злокачественного образования кожи, и являются показанием к немедленному обращению к врачу - дерматологу или онкологу.

Признаками являются: быстрый рост новой родинки или изменение формы, увеличение размера (более 7 мм), изменение или неоднородность цвета существующего невуса, изменение его высоты (ранее плоские невусы начинают возвышаться над поверхностью), изменение плотности и появление асимметрии образования, выделение, кровоточивость, жжение и зуд кожи, формирование корочки на поверхности образования, появление зоны воспаления и болевых ощущений.

Чтобы избежать развития заболевания и его серьезных осложнений, необходимо выполнять профилактические мероприятия:

- Соблюдать правила пребывания на солнце.
- В первые дни отпуска необходимо носить одежду, максимально прикрывающую кожу, а также головные уборы с широкими полями и солнечные очки. Загорать лучше в утренние часы - до 11 и в вечернее время - после 17. При наличии большого количества родинок на теле - от загара стоит вовсе отказаться!
- Необходимо применять солнцезащитные кремы или спреи с SPF более 30, при этом предпочтительнее наносить данные средства несколько раз тонким слоем.
- Ограничить посещение соляриев.
- Избегать воздействия на кожу вредных веществ.
- Проводить профилактический осмотр у врача-дерматолога 1 раз в год.
- Проводить регулярный осмотр кожи, особенно родинок.

**Заведующий
Городским центром
дерматологии и венерологии
СПб ГБУЗ «ГорКВД»
к.м.н. Т.В. ШКОЛЬНИКОВА**

ПРИЗВАНИЕ - ВРАЧ

В Санкт-Петербурге стартовал проект «Призвание - врач», направленный на укрепление общественного признания труда медицинских работников. Проект реализуется при поддержке региональной общественной организации «Врачи Санкт-Петербурга» Фонда президентских грантов.



Важность повышения уровня поддержки медицинских работников, уважения к их труду и принимаемым решениям - основополагающее положение при реализации этого проекта. Успехи, заслуги, опыт и перспективы - на этих четырех китах будет держаться проект на период реализации и после. Проект нацелен на повышение общественной значимости

труда медицинских работников и результатов работы всей системы здравоохранения.

В рамках реализации проекта «Призвание - врач» будут осуществлены несколько комплексных задач. Это мотивационная кампания от пациентов в адрес медицинских работников: «Спасибо, доктор!»; реализация комплекса интерактивных мероприятий; цикл визуальных мероприятий по популяризации профессии медицинско-



го работника; публикация и распространение наглядной информации о вкладе медицинских работников в укреплении народосбережения; проведение праздничного мероприятия в День медицинского работника.

В рамках проекта для учащихся 9-10 классов

общеобразовательных организаций, как для потенциальных будущих медицинских работников (профориентация для школьников), будут проведены мотивационные мастер-классы с выступлением врачей Городского центра медицинской профилактики и студентов СПб Первого государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова, а также состоятся экскурсии в Музей гигиены.

Если укусила змея

Укус змеи - достаточно частое явление, особенно в летний период. Находясь на природе, мы зачастую забываем элементарные правила безопасного поведения в данной ситуации. Что делать, если неприятность произошла?



Первая помощь при укусе ядовитой змеи:

- Как можно быстрее вызывайте скорую медицинскую помощь.
- Разместите пострадавшего так, чтобы укус был на уровне или ниже уровня сердца: таким образом может быть снижено распространение яда.
- Если змея укусила сквозь одежду - снимите ее, на ткани может оставаться токсин.
- Снимите украшения и обтягивающую одежду, прежде чем укушенная змеей конечность начнет опухать.
- Быстро очистите рану (проточной водой, раствором антисептика) и покройте стерильной повязкой.
- Не двигайте укушенной конечностью, так как яд распространяется потоком лимфы, а сокращения мышц ускоряют лимфоток. Поэтому необходимо провести иммобилизацию конечности подручными средствами.
- Пейте больше воды.
- По возможности примите антигистаминное средство. Очень важно максимально

быстро доставить укушенного человека в медицинское учреждение, чтобы он мог получить квалифицированную помощь.

Что нельзя делать при укусах змей?

- Разрезать место укуса или вырезать пораженный участок.
- Не пытайтесь высосать яд из места укуса. Это не приведет к удалению яда. Отсасывание яда может фактически увеличить локальное повреждение тканей из-за попадания бактерий в рану.
- Прижигать ранку раскален-

ными на огне предметами, углями от костра, порошком.

- Опасно и бесполезно прижигать место укуса едким калием, азотной, серной и карболовой кислотами.
- Нельзя класть на место укуса лед или теплые компрессы.
- Нельзя накладывать жгут выше места укуса. Наложение жгута на пораженную конечность ухудшает состояние пострадавшего, провоцирует гангренозные явления.
- Запомните, что алкоголь не является противоядием, а, наоборот, затрудняет выведение яда из организма, усиливает его действие.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

- ✓ Если вы неожиданно заметили ползущую змею, замрите, дайте ей возможность уйти.
- ✓ Если змея приняла позу угрозы, отступите медленно назад. Избегайте резких, пугающих змею движений.
- ✓ Нельзя, защищаясь, выставлять вперед руки, разворачиваться к змее спиной.
- ✓ Не пытайтесь ловить змей или играть с ними. Опасность представляют и мертвые змеи, так как у некоторых из них яд сохраняет свои свойства долгое время. Случайный укол ядовитым зубом может вызвать отравление.