

Родинки ПОД ПРИЦЕЛОМ

Наверное, нет такого человека, у которого не было бы ни одной родинки. Но порой эти безобидные мушки могут доставить немало хлопот



Не упустите МОМЕНТ

Регулярно осматривайте старые и новые родинки. Не пропустить опасные моменты вам поможет правило ФИГАРО.

- ✦ **Форма** родинки слишком возвышается над уровнем кожи.
- ✦ **Изменение** размеров, ускорение роста.
- ✦ **Границы** неправильные, края изрезанные.
- ✦ **Асимметрия**: одна половина родинки отличается от другой.
- ✦ **Размеры** крупные (особое внимание требуют родинки, диаметр которых больше 5 мм).
- ✦ **Окраска** неравномерная, появились синеватые, красноватые вкрапления.

номой, базально-клеточным или плоскоклеточным раком кожи).

ВСЕ ЛИ РОДИНКИ ОПАСНЫ?

К счастью, большинство новообразований не представляет опасности. Даже если невус потенциально содержит в себе меланому, она может проявиться не сразу. В другие же виды рака кожи (кроме меланомы, которая заложена изначально) новообразование может переродиться. Правда, для этого нужен толчок. Одним из таких провокаторов могут стать УФ-лучи. Чем больше вы нежитесь под палящим солнцем в надежде обрести

сти бронзовый загар, тем выше вероятность неприятных последствий. Излишнее облучение ультрафиолетом способно запустить необратимые изменения в коже и привести к развитию злокачественной опухоли. Кроме любителей часами валяться на пляже в зоне риска оказываются люди со светлыми или рыжими волосами, голубыми, серыми или зелеными глазами, светлой кожей с большим количеством веснушек и пигментных пятен, а также те, у кого в семье были случаи заболевания раком кожи. Впрочем, поклонникам соляриев тоже стоит задуматься: УФ-лучи спектра А и В, которые испускают лампы для искусственного загара, не только ускоряют процессы старения кожи, но и повышают риск развития меланомы.

КОГДА НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ

Прежде всего, если вы заметите какие-либо изменения родинки. Но даже если ничего не беспокоит, рекомендуется показывать новообразования специалисту хотя бы раз в год, особенно если вы собираетесь провести отпуск в жарких странах. Тем, кто входит в группу риска, посещать дерматолога желательно чаще — раз в полгода. Диагностика обязательна перед

Наш эксперт



НАТАЛИЯ ГАЙДАШ, к.м.н., дерматолог, косметолог, специалист по дерматоскопии, клиника «Триактив»

Одни родинки (по-научному их называют невусы) даны нам с рождения, другие появляются по мере взросления человека. Чаще всего они выглядят безобидно и даже мило, но в то же время могут таить в себе опасность и на самом деле являться онкологической опухолью (мела-



Бытует мнение...

✦ Меланома не встречается у детей и молодых людей.

✦ **На самом деле.** К сожалению, никто не застрахован от этого заболевания. Меланома может встречаться и у малышей, и у подростков.

✦ Если из родинки растут волосы, то она доброкачественная.

✦ **На самом деле.** Рост волос никак не связан с процессами развития любых видов рака, в том числе и меланомы. Волосы растут из фолликулярного слоя, который располагается ниже зоны роста родинки. Поэтому волосы могут расти даже из новообразования, уже пораженного онкологической опухолью.

✦ Тем, у кого много родинок, не стоит ездить в жаркие страны.

✦ **На самом деле.** Вы можете отдыхать и на море, и в горах, если будете придерживаться простых правил. Людям со множественными новообразованиями кожи (родинками, веснушками) следует загорать только под тентом, избегать прямых солнечных лучей, пользоваться солнцезащитными средствами, плавать до 10 утра или после 15 часов.



косметологическими процедурами (например, когда вы собираетесь удалить пигментные пятна), а также накануне любых манипуляций аппаратными методами.

Если в зоне проведения процедуры есть новообразование, врач посоветует провести дерматоскопию (выполняется специальным оптическим прибором) или дермоскопию (более совершенный метод диагностики). Во втором случае чувствительный сканер делает цифровые снимки высокого разрешения, а значит, врач сможет увидеть строение кожи изнутри, а также подробно рассмотреть подозрительное новообразование. Снимок кожи (дерматоскан) одной родинки выполняется примерно за 20–30 секунд, максимум за час можно проверить все новообразования. Сканирова-

ние абсолютно безболезненно, кожа не повреждается.

МОЖНО ЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНО УДАЛЯТЬ РОДИНКИ?

Ни в коем случае! Такая самодеятельность может вызвать воспаление, привести к рубцам и даже запустить механизмы развития меланомы. Любые новообразования кожи можно удалять только в медицинских клиниках у профильного специалиста. Сегодня существует несколько методик для этого: лазерная коагуляция (удаление родинки сверхвысокими температурами), коагуляция жидким азотом (используются сверхнизкие температуры), электрокоагуляция или хирургическое иссечение. Какой способ лучше, решает врач, исходя из индивидуальных особенностей пациента. ■

Маска, я вас знаю!

Свежие ягоды, фрукты, овощи со своей грядки — наши верные союзники в борьбе за молодость и красоту

✦ Бальзам для губ. Разомните несколько ягод малины, отожмите сок и нанесите его на губы на 5–10 минут, затем все смойте.

✦ Для осветления веснушек. Мелко нарежьте 100 г листьев петрушки, заварите 0,5 л кипятка, настаивайте 2–3 часа в теплом месте, процедите. Умывшись, протирайте лицо настоем — кожа станет белее и нежнее.

✦ Для жирной кожи лица. Разомните в кашу 3–4 ягоды клубники, добавьте 1 чайн. ложку сметаны и 1/2 чайн. ложки меда. Все перемешайте. Полученную кашу наложите на предварительно очищенное лицо. Через 15 минут



снимите маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде, и ополосните лицо.

✦ Для сухой кожи. Смешайте 2 чайн. ложки натертой на терке огуречной мякоти с 1 ст. ложкой молока, добавьте 2–3 капли оливкового масла. Нанесите массу на очищенное лицо на 15–20 минут, после чего все смойте.

В домашнюю аптечку

Капли «Эскузан» — это венотонизирующее средство с экстрактом семян конского каштана — рекомендуются при варикозном расширении вен, отеках и судорогах в икроножных мышцах, тяжести в ногах.



«Жидкий уголь» — препарат на основе природного сорбента — яблочного пектина. Помогает вывести из организма вредные вещества, токсины, аллергены.



Данные продукты выбраны произвольно. Перед применением препаратов ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь с врачом. Имеются противопоказания!