

Ясный, солнечный рак

Здорового загара не бывает. Красивое "обронзовение" - для кожи всегда травма. Иногда она ведет к смертельному заболеванию

Вы это точно должны помнить. Вы это в школе проходили дважды - сначала по биологии, а потом по анатомии: наша кожа состоит из нескольких слоев. Самый верхний - это плоские чешуйчатые клетки, которые постепенно отмирают, слущиваются и облетают. Среди них располагаются меланоциты - клетки с темным пигментом меланином. Под действием солнечных лучей становится больше и самих меланоцитов, и пигмента в них - так образуется загар. Ниже находится слой живых базальных клеток. Они непрерывно делятся, причем часть из них воспроизводит самих себя, а другие превращаются в чешуйчатые и меланоциты, постоянно обновляя таким образом верхний слой.

Клетка должна знать...

Этот механизм обеспечивает постоянное обновление кожи и ее защиту от "механических повреждений". Загар - тоже защитное средство, точнее, в данном случае - защитная противоожоговая окраска, возникающая в ответ на повышенную опасность повреждения слишком сильным облучением. Чтобы вся оборонительная система работала без сбоев, каждая вновь образовавшаяся клетка должна точно "знать", предстоит ли ей новое деление, либо ей уготована судьба чешуйчатой клетки или меланоцита. Впрочем, и в первом случае она должна делиться не как попало, а в строгом соответствии с потребностями организма. Но иногда та или иная клетка начинает вдруг делиться слишком, образуя злокачественную опухоль. Если "с цепи сорвалась" базальная или чешуйчатая клетка, опухоль называется карциномой, если меланоцит - меланомой.

Меланома - форма рака кожи, дающая наибольшее количество летальных исходов. Она ежегодно убивает, к примеру, в Англии 1100 человек, а в США - 7400. По данным российского Минздрава, в 2000 году (более свежей статистики пока нет) в России меланомой заболели около 6500 человек, и треть из них уже умерли. Недавно британские ученые из Научного центра имени Сэнджера (Кембридж) на основе недавно составленной карты генома человека сделали революционное открытие: им удалось выяснить, что большинство случаев злокачественной меланомы вызывает мутация гена BRAF. В нормальных клетках этот ген работает как реле, включающее или выключающее программу деления. Мутация как бы заклинивает его в положении "включено", и пигментная клетка начинает непрерывно делиться. Мутантный BRAF найден в 70 % злокачественных меланом и в 10% кишечных раковых опухолей. Значит, если научиться противостоять мутации, столько же случаев рака станет не опаснее бородавок.

- Это открытие прямо ведет к новому способу лечения злокачественных меланом, - говорит профессор Майк Страттон, один из руководителей проекта "Раковый геном". - Если проблема в том, что мутированный BRAF заклинен в положении "вкл", мы можем найти лекарства, которые его "выключают".

Работа в этом направлении уже началась, но до клинических испытаний новых методов лечения самого злостного рака кожи пройдет еще лет пять. А до тех пор ученые советуют нам самим не создавать для кожи стрессовых ситуаций, которые могут спровоцировать нежелательные мутации, а попросту поменьше жариться на солнце. И если уж нельзя совсем отказаться от загара, то хотя бы соблюдать элементарные правила. Нельзя находиться на солнце с 11 до 16 часов; нельзя загорать с большими перерывами - например, бывать на пляже или в солярии по выходным, делая перерывы на рабочую неделю; необходимо постоянно пользоваться защитными кремами.

Солнце искусственное - рак настоящий

Надо сказать, что люди грамотные про вред бесконтрольного загорания уже слышаны, хотя многие уверенно утверждают, что "свою дозу знают". А вот знают ли они о том, что в условиях потепления климата и разрушения озонового слоя атмосферы обычное представление о безопасной дозе должно быть скорректировано?

Тем временем даже среди образованной публики бытует миф о безвредности "искусственного солнца". Приятно зимой похвастаться "здоровым" загаром из солярия, от домашних кварцевых ламп и прочих искусственных источников ультрафиолета, имитирующих солнечный свет. Американские дерматологи, однако, доказали, что люди, регулярно загорающие в солярии или под домашними кварцевыми лампами, в 1,5-2 раза чаще заболевают раком кожи, чем их "бледнолицые" сограждане. "Почему-то считается, что под кварцевой лампой можно нежиться, пока на коже не появятся ожоги, - говорит Маргарет Карагас, руководитель этого исследования. - Но даже небольшие дозы ультрафиолета стимулируют рост и деление клеток базального слоя кожи, что в конце концов может привести к развитию опухоли. Если же на кожу одновременно действуют и другие канцерогены, рак практически неизбежен". Риск развития опухоли максимален, если человек подвергается неинтенсивному, но частому облучению - например, каждый день лежит под кварцевой лампой по 15-20 минут.

Американские ученые твердо уверены, что здорового загара не бывает. При загаре накапливаются мутации в клетках, которые могут привести как к меланоме, так и к другим опухолям. Не говоря уже о том, что при этом интенсивнее идет старение кожи, появляются морщинки, пятнышки, расширения сосудов.

Реклама "здорового загара" часто утверждает, что зимний загар необходим именно жителям северных стран, где солнечного света немного. Это спорный вопрос. Среди дерматологов распространено мнение, что стимуляция выработки меланина в зимнее время не очень полезна - это не соответствует особенностям организма, уже приспособившегося жить при естественном солнечном освещении. Кроме того, при гриппе и острых респираторных вирусных инфекциях передозировка ультрафиолета угнетает иммунитет, то есть после загара простуду подхватить легче, а протекать она будет тяжелее. А ведь именно от зимних простуд и бегут люди под кварцевые лампы!

К тому же мало кто знает, что солярий не сочетается с некоторыми лекарствами. Гремучую смесь с ультрафиолетом образуют, в частности, сульфаниламиды, которые часто используются при простуде (к ним относятся, например, популярные бисептол, бактрим, сульфадиметоксин), многие антибиотики, лекарства от аллергии, мочегонные препараты, средства, снижающие давление, и транквилизаторы.

В то же время сравнительно недавно появились данные о том, что витамин D (кальциферол), который образуется в коже под действием ультрафиолета и часто используется при лечении рахита, препятствует развитию других форм рака, например, аденомы простаты или рака прямой кишки. Опыты "в пробирке" действительно показали, что раковые клетки медленнее размножаются в присутствии большого количества витамина D. Но "пробирочные" опыты не учитывают влияния многих других факторов, а достаточно убедительных экспериментальных данных пока не предъявлено. Во всяком случае, пока не стоит менять один риск на другой - лучше просто зимой принимать витамин D по назначению врача.

Автор: Артур Скальский © Еженедельный журнал ЗДОРОВЬЕ, МИР 4651 29.08.2002, 00:00 576
URL: <https://babr24.com/?ADE=3550> Bytes: 6817 / 6789 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)

эл.почта: kraasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/babrobot_bot)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)