

Kaip ir kur ieškoti?

Įpraskite tikrinti savo ir artimųjų odą kartą per mėnesį. Ne visos įtartinos dėmės odoje atsiranda saulės veikiamose ar matomose vietose. Nors dauguma odos navikų progresuoja lėtai, tačiau patartina save stebėti.

Tikrinkite visą kūno odą iš priekio ir nugaros, pageidautina priešais kuo didesnį veidrodį.

Apžiūrėkite **veidą**, įskaitant nosį, lūpas, burną, ausis ir už jų.

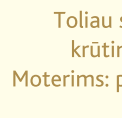


Patikrinkite **galvos odą**, naudodami šukas, praskleiskite dalimis plaukus. Vyrams: kruopščiai patikrinkite nuplikusį viršugalvį.

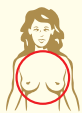
Apžiūrėkite **rankas** iš abiejų pusių ir tarpupirščius.



Pakelkite sulenktą alkūnę, kad patikrintumėte **žastą ir pažastis**.



Toliau sutelkite dėmesį į kaklą, krūtinę ir **viršutinę kūno dalį**. Moterims: patikrinkite tarp krūtų ir po jomis.



Pasinaudodami mažu veidrodėliu patikrinkite **sprando ir nugaros odą**.

Patikrinkite **sėdmenis ir kojas**. Baikite tikrindami padus ir kojų tarpupirščius.



Prisiminkite!

Pastebėjus bet kokį naują odos darinį, savaime neišnykstantį ar negyjantį per 1-2 mėnesius, reikalinga specialisto, dirbančio odos navikų diagnostikos ir gydymo srityje, konsultacija.

Patarimai kaip apsisaugoti nuo odos vėžio

Elkitės atsakingai būdami saulėje, kad sumažintumėte odos vėžio atsiradimo riziką.



Maksimaliai apsaugokite vaikus saulėje (reguliarus apsauginių kremų nuo saulės (SPF>30) naudojimas, marškiniai ir kepurė)



Venkite saulės, kai ji stipriausia (tarp 12 ir 16 val.)



Saugokite ne tik savo odą, bet ir akis (kepurė, marškiniai, akiniai nuo saulės)



Odą prie saulės pratinkite palaipsniui Venkite nudegimų saulėje!



Naudokite didelio SPF apsauginius kremus nuo saulės (>30) kas 2 valandas



Venkite soliariumų/deginimosi kabinų



Stiprus nudegimas iki pūslių ar skausmo, išliekantis bent dvi dienas yra laikomas pavojingu



Odos paraudimas atsiradęs po saulės poveikio reiškia, kad ji buvo saulės nudeginta



Atpažink ir sustabdyk odos vėžį!

O AR TU PASITIKRINAI DĖL ODOS VĖŽIO?

Jei apžiūrėdami odą aptikote ką nors įtartiną, kreipkitės į dermatologą!

Ar turite dėmių odoje, kurios Jums kelia nerimą?
Nesate tikri, ar tai galėtų būti pavojinga?
Visada geriau jaustis saugiau, nei vėliau gailėtis.

Detalesnė informacija apie odos dėmes
www.euromelanoma.org



Melanoma – tai piktybinis odos ir gleivinių navikas, kuris atsiranda melanocituose – ląstelėse, kurios gamina pigmentą melaniną, nuspalvinantį mūsų odą, plaukus ir akis. Dauguma melanomų yra juodos ar rudos spalvos, tačiau pasitaiko ir rožinių, raudonų, mėlynų ar baltų melanomų. Tai agresyviausia odos vėžio forma, tačiau anksti nustatčius ligą, išgydyti galima apie 85-97 proc. pacientų.

Melanoma:

- Jauno amžiaus žmonių tarpe: viena dažniausių vėžio formų.
- 30-35 m. amžiaus moterų tarpe: antras (po krūties) pagal dažnumą mirtį sukėlęs vėžys.
- Melanoma sudaro 5 proc. visų odos navikų.
- Mirtys nuo melanomos – 71 proc. mirčių nuo odos navikų.

Kam gresia odos vėžys?

Odos vėžys dažniausiai vystosi vyresniems nei 50 metų ir turintiems didesnę nei įprastą odos vėžio riziką žmonėms.

Žmonės, turintys didesnę nei įprastą odos vėžio riziką:

- šviesios odos arba greitai nudegantys saulėje
- vaikystėje buvo stipriai nudegę saulėje daug laiko praleidžia saulėje (pvz.: darbe ar laisvalaikiu)
- veikiami intensyvios saulės trumpais laiko periodais (pvz.: atostogų metu)
- reguliariai lankosi soliariumuose
- turi daugiau nei 50 apgamų
- šeimoje yra/buvo sergančių odos vėžiu ar melanoma
- vyresni nei 50 metų amžiaus
- buvo atlikta organų transplantacija
- reguliariai vartoja imunitetą silpninančius vaistus

Pastaba: odos vėžys gali atsirasti asmenims, neturintiems padidėjusios rizikos, todėl nepamirškite reguliariai tikrinti savo odą!

Į ką atkreipti dėmesį?

Stebėkite dėmes, kurios:

- keičia dydį, spalvą ir/ar formą
- atrodo kitaip nei kitos
- šiurkščios ar pleiskanojančios
- yra asimetriškos
- kelių atspalvių
- didesnės negu 6 mm
- niežtinčios
- kraujuoja ar šlapiuoja
- turi perlamutrinį atspalvį
- atrodo kaip žaizdos, bet negyja



Melanomos vizualinės diagnostikos ABCDE kriterijų sistema

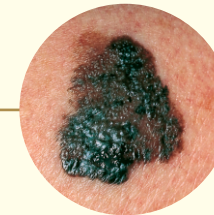
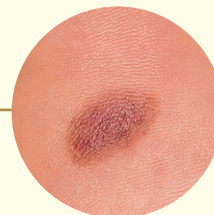
Gerybiniai apgamai



Pavojingi apgamai/melanoma

A

Pigmentinės dėmės ir apgamai paprastai yra apvalūs ir simetriški

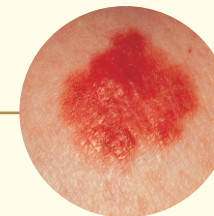
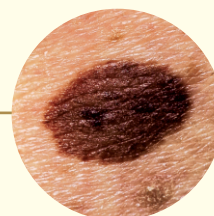


Asimetrija

Melanoma dažnai yra asimetriškas darinys

B

Apgamų kraštai yra lygūs ir taisyklingi

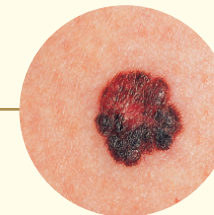
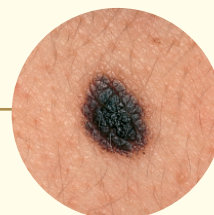


Kraštai

Melanoma kraštai dažnai yra netaisyklingi ir karpyti

C

Pigmentinių dėmių ir apgamų spalva yra vienodo intensyvumo

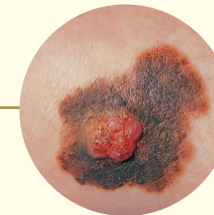
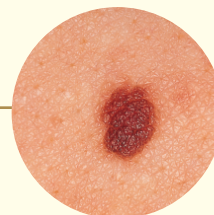


Spalva

Dėl bet kokio spalvos pasikeitimo ar nelygios spalvos galima įtarti melanomą

D

Apgamai yra mažesni už 6 mm



Diametras

Melanomos diametras paprastai yra didesnis už 6 mm

E

Nekinta

Jei manote, kad pakito kurio nors Jūsų apgamo išvaizda, dydis arba spalva, nedelsdami kreipkitės į savo dermatologą

Tendencija keistis

Kiekvienas turime odos dėmių. Tai visiškai natūralu, kad jos naujai atsiranda organizmui augant ir bręstant. Tačiau kai kada, pigmentinės dėmės gali būti ženklas pavojingesnio odos susirgimo. Pažiuurkite į melanomos vizualinės diagnostikos ABCDE kriterijų sistemą ir jei pamatysite vieną ar daugiau požymių, tuojau pat kreipkitės į gydytoją.

Daugiau informacijos apie odos dėmes, skirtingas jų rūšis ir ką jos reiškia rasite: www.euromelanoma.org

