

## Yra 4 pagrindinės odos navikinės ligos, kurias Jūs turėtumėte žinoti:

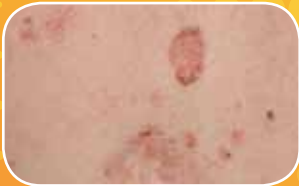
### • Aktininė keratozė

Šios rausvai rudos, pleiskanojančios ir šiurkščios odos dėmės ar plokštelės dažniausiai atsiranda vyresnio amžiaus žmonėms saulės atvirose kūno vietose, pvz.: veide, kakle, ausų kaušeliuose, rankų ir nuplikusio viršugalvio odoje. Šių pažeidimų atsiranda reguliariai vis naujų, kas rodo ilgalaikį bei intensyvių saulės poveikį odai. Tai ikivėžiniai odos pažeidimai, kuriuos reikia gydyti, nes nuo 10 proc. iki 15 proc. atvejų gali supiktybėti ir virsti plokščialąsteline karcinoma.



### • Bazinių ląstelių karcinoma

Tai dažniausiai pasitaikanti ir labiausiai paplitusi odos vėžio forma, laimei mažiausiai pavojinga. Atrodo kaip iškilęs, odos spalvos mazgelis, kurį supa balzganas perlamutrinis volelis, kuris neišnyksta; arba esant labiau pažengusiai ligai, atrodo kaip suragėjęs, lėtai augantis mazgelis, kuris ilgainiui gali išopėti. Šio tipo odos vėžys labai retai išplita į kitus kūno organus, tačiau negydamas, ilgainiui gali išopėti ir plisti į gilesnius audinius.



### • Plokščialąstelinė karcinoma

Tai antra labiausiai paplitusi odos vėžio forma, kuri paprastai atsiranda tose odos vietose, kurios buvo stipriai veikiamos saulės, pvz.: veidas, viršugalvis. Atrodo kaip suragėjęs mazgelis ar plokštelė, bet gali greitai augti, kai kuriais atvejais išopėti ir šlapiuoti. Labai retai gali išplisti, ypač esanti ant lūpų, ausų ir pirštų arba imunosupresuotiems pacientams, todėl gydymas yra būtinas.



### • Melanoma

Rečiausiai pasitaikantis odos vėžys, tačiau pavojingiausias dėl greitos išplitimo rizikos. Melanoma atsiranda jaunesnio amžiaus žmonėms, lyginant su bazinių ląstelių ir plokščialąsteline karcinoma. Melanoma gali atsirasti staiga, kaip tamsus darinys, per kelias savaites, ar vystytis mėnesiais iš buvusio apgamo, kuris pradeda keisti spalvą, kontūrą. Retai melanoma atrodo kaip rausvas ar raudonas mazgelis be pigmentacijos, paprastai greičiau augantis. Melanoma reikalauja neatidėliotino gydymo.



## Kaip aptikti melanomą vadovaujantis ABCDE metodu:

- A.** Ar dėmė **asimetriška**?
- B.** Ar ji **nelygiais kraštais**?
- C.** Ar ji **kelių atspalvių**?
- D.** Ar **diametras didesnis negu 6 mm**?
- E.** Ar yra **augimo evoliucija**?

**Tai naujas ar anksčiau žinomas pokytis?**

**Potencialiai pavojingų odos dėmių tikrinimas yra greitas, lengvas ir netgi gali išgelbėti gyvybes.**

# Ar dėmės odoje Tau kelia nerimą?



BIODERMA  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

EAU THERMALE  
Avène

IPROSTIN  
SOLECRIN

MEDA

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.

## Į ką atkreipti dėmesį?

Jei turite galimybę, visada atkreipkite dėmesį į savo pacientų ar klientų odą.

### Stebėkite dėmes, kurios:

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



## 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

## Kaip apsaugoti nuo odos vėžio?

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

### Patarimai:

- **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.
- Odos paraudimas atsiradęs po saulės poveikio reiškia, kad ji buvo saulės nudeginta.
- Stiprus nudegimas iki pūslelių ar skausmo, išliekantis bent dvi dienas yra laikomas pavojingu.

Detalesnei informacijai apie odos dėmes, skirtingas jų rūšis ir ką jos reiškia, galite apsilankyti mūsų tinklapyje:

[www.euromelanoma.org](http://www.euromelanoma.org)

