

Kas yra odos vėžys?

Odos vėžys – piktybinis navikas, išsivystęs iš paviršinio (to, kurį liečiame) odos sluoksnio – epidermio – ląstelių.

Kokios yra odos vėžio formos?

Yra dvi pagrindinės odos vėžio formos:

☀ *bazalioma* – susiformuoja iš bazinių epidermio ląstelių.

☀ *plokščialąstelinis odos vėžys* – išsivysto iš plokščiųjų epidermio ląstelių.

Kokie veiksniai turi įtakos odos vėžiui atsirasti?

☀ Pagrindinė odos vėžio priežastis – pernelyg ilgas ar stiprus ultravioletinių saulės spindulių (UV) poveikis odai.



☀ Didesnė rizika susirgti odos vėžiu yra tiems žmonėms, kurie daug laiko saulėje praleido vaikystėje.



☀ Laisvalaikis, praleistas gamoje, šviečiant kaitriai saulei, atostogos šiltuose kraštuose, kurių tikslas – smarkiai įdegti, gali paskatinti odos vėžio atsiradimą.

☀ Odos vėžiu dažniau serga daug lauke dirbantys žmonės (žemdirbiai, statybininkai).

☀ Didesnė rizika susirgti odos vėžiu yra tų, kurie odos paviršiuje turi daug (50 ir daugiau) apgamų.

☀ Pernelyg ilgas cheminių medžiagų (suodžių, deguto, asfalto, plaukų dažų ir kt.) poveikis gali būti odos vėžio priežastimi.

☀ Odos vėžiu dažniausiai serga senyvo amžiaus žmonės.

Kas yra odos melanoma?

Odos melanoma – piktybinis navikas, išsivystęs iš kito tipo odos ląstelių – melanocitų, gaminančių odos pigmentą melaniną. Melaninas – tai medžiaga, nuo kurios priklauso odos spalva. Apgamai – daugybės melanocitų sankaupa odoje. Iš jų taip pat gali išsivystyti melanoma.

Kokie veiksniai turi įtakos melanomai atsirasti?

☀ Didesnė rizika susirgti odos melanoma yra rausvų plaukų, melsvų akių ir šviesios, strazdanotos odos žmonėms, t.y tiems, kurių oda lengvai ir greitai nudega saulėje, soliariume.



☀ Taigi nudegimai saulėje, ypač stiprūs, gali paskatinti melanomos atsiradimą.

☀ Jeigu šeimoje buvo melanomos atvejų, rizika susirgti šia liga didesnė.



☀ Melanoma dažniau atsiranda tose vietose, kuriose apgamai ar pigmentinės dėmės traumuojamos, todėl stenkitės jų nepažeisti, pasirūpinkite, kad drabužiai, avalynė netrintų odos.

Odos stebėjimas

Norint laiku aptikti pavojingus odos pakitimus, būtina odą nuolat apsižiūrėti patiems.



Apsiginkluokite kantrybe ir dviem veidrodžiais: rankinio ir žmogaus ūgio dydžio.

Gerai apšviestame kambaryje atsistokite prieš didelį veidrodį visai nusirengę ir atidžiai apžiūrėkite visą kūną:

☀ Apžiūrėkite veidą – nosį, lūpas, burnos ertmę, ausis. Naudodami plaukų džiovintuvą ir veidrodėlį apžiūrėkite plaukuotąją galvos dalį bei kaklą.



☀ Apžiūrėkite rankas – plaštakas, tarpupirščius, nagus, dilbius. Po to apžiūrėkite alkūnes, pažastis; iš abiejų pusių žasto sritį, pečius.



☀ Atsisėdę apžiūrėkite kojas – pėdas, padus, kulnus, nagus, tarpupirščius, blauzdas, pakinklius, kirkšnis.



☀ Patikrinkite nugaros srities odą, taip pat odą po krūtimis, pilvo odą. Nepamirškite sąnarių linkių, odos raukšlių, sėdmenų,

tarpvietės sričių.

Į ką reikia kreipti dėmesį?

☀ Atkreipkite dėmesį į visus odos darinius, kurie niežti, peršti, opėja, kraujuoja. Taip pat į apgamus, įgimtas dėmes ir kitokius odos darinius ar sukietėjimus, kurių dydis, spalva, forma laikui bėgant keičiasi.

☀ Stebėkite apgamus: ar nepakito kurio forma, dydis, spalva, ar kuris nešlapiuoja, nekraujuoja.

☀ Įsidėmėkite ir stebėkite didesnius nei 6 mm nelygiais kraštais apgamus, taip pat pigmentines dėmes, kurios atsirado jau po 20 metų amžiaus.

☀ Pastebėję naują odos pakitimą, savaime neišnykstantį per mėnesį, kreipkitės į specialistą, dirbantį odos navikų diagnostikos ir gydymo srityje!

Ką dar turite žinoti?

☀ Per metus Lietuvoje vidutiniškai būna 1700 saulės aktyvumo valandų, (Australijoje - per 3000).

☀ Kūdikius palaikyti saulėje - nepridengus tik veiduko ir rankų - rekomenduojama kas antrą dieną po 20 min. Šio laiko pakanka, kad kūdikio organizmas sukauptų vitamino D kiekį, reikalingą rachito profilaktikai.

☀ Įrodyta - jei žmogus išvengė stiprių nudegimų saulėje (įskaitant soliariumus) iki 18 metų, rizika susirgti melanoma vėliau mažesnė.

☀ Šalinti apgamus grožio salonuose - pavojinga.

Saugiai deginkitės saulėje!

☀ Piktnaudžiavimas saule bei soliariumu gali atsiliepti po keliasdešimties metų.

☀ Naudokite saugančius nuo kenksmingo saulės spindulių poveikio kremus. Jie padeda išvengti nudegimų. Pasaulio sveikatos organizacija apsauginiu kremu rekomenduoja pasitepti 0,5 val. prieš einant į paplūdimį ir kas 2 val. pasitepti iš naujo.



☀ Kremą nuo saulės dera įsigyti vaistinėje. Optimalus apsaugos nuo saulės filtro dydis (nurodomas ant pakuotės) suaugusiesiems yra 15, vaikams - 25 ir daugiau.

☀ Vidudienį (12-15 val.), kai saulės spindulių intensyvumas didžiausias, būti paplūdimyje nerekomenduojama.

☀ Jei saulės poveikio negalima išvengti, naudokite priedangos priemones: skėtį nuo saulės, skrybėlaitę, dėvėkite lengvus kūną dengiančius rūbus.



☀ Atkreipkite dėmesį į ultravioletinių spindulių indeksą (UV), nurodomą žiniasklaidoje drauge su orų prognoze. Kuo šis indeksas didesnis, tuo atsakingiau turite pagalvoti, kaip išvengti žalingo saulės poveikio bei apsaugoti vaikus.



VILNIAUS UNIVERSITETO ONKOLOGINIS INSTITUTAS
Vėžio informacijos centras

MAŽINKIME RIZIKĄ SUSIRGTI ODOS PIKTYBINIAIS NAVIKAIS

Vilnius, 2010