

## KAIP SAVE STEBĖTI?

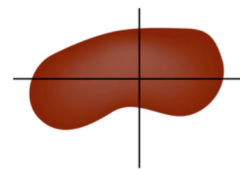
Savo ir artimųjų odą rekomenduojama tikrinti kartą per mėnesį. Ne visos įtartinos dėmės atsiranda saulės veikiamose ar matomose vietose.



Tikrinkite visą kūno odą iš priekio ir nugaros, tinkamiausias būdas - priešais kuo didesnį veidrodį:

- apžiūrėkite veidą, nosį, lūpas, burną, ausis ir paausius;
- patikrinkite galvos odą, naudodami šukas praskleiskite plaukus dalimis (vyrams reikėtų kruopščiai patikrinti nuplikusį viršugalvį);
- apžiūrėkite rankas iš abiejų pusių ir tarpupirščius;
- pakelkite sulenktą alkūnę, kad patikrintumėte žąstą ir pažastis;
- apžiūrėkite kaklą, krūtinę ir viršutinę kūno dalį (moterims – patikrinti tarpelį tarp krūčių ir po jomis);
- pasinaudodami mažu veidrodėliu patikrinkite sprando ir nugaros odą;
- Nepamirškite patikrinti nagų ir lytinių organų sritis;
- Patikrinkite sėdmenis ir kojas. Apžiūrą užbaikite patikrindami padus ir kojų tarpupirščius.

## ABCDE KRITERIJAI, PAGAL KURIUOS GALIMA ĮTARTI MELANOMĄ:



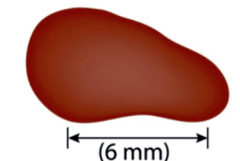
**A** (angl. *asymmetric*) -  
asimetriški apgamai



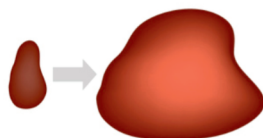
**B** (angl. *borders*) -  
netaisyklingo kontūro  
apgamai



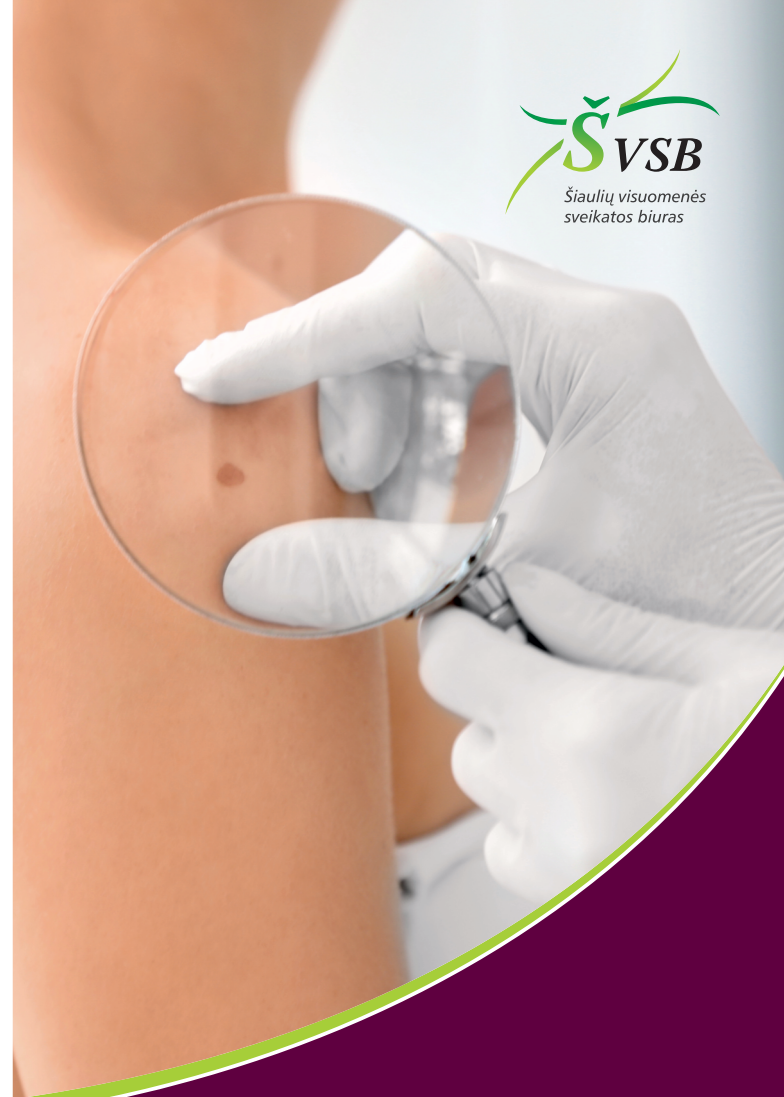
**C** (angl. *colours*) - įvairių  
spalvų apgamai



**D** (angl. *diameter*) -  
apgamai, kurių  
diametras didesnis  
nei 6 mm



**E** (angl. *evolution*) -  
apgamai, kurie  
 greitai didėja



## 4 PAGRINDINĖS ODOS NAVIKINĖS LIGOS

### 1. MELANOMA

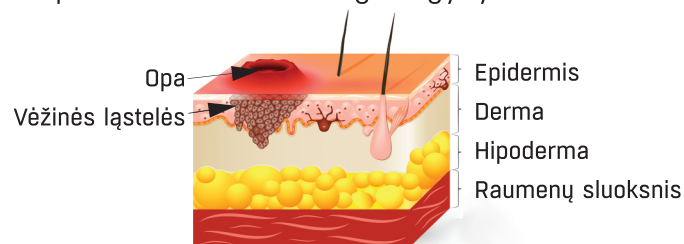
Rečiausiai pasitaikantis odos vėžys, tačiau pavojingiausias. Gali atsirasti bet kokiame amžiuje, skirtingai nei kiti odos navikai, kurie vystosi vyresniame amžiuje. Atsiranda kaip dėmė, kuri bėgant laikui tampa tamsiai pigmentuota, netaisyklingais kraštais ir skirtingų spalvų ar atsiranda kaip staigiai augantis rausvas ar raudonas mazgelis. Gali apimti jau esamą apgamą – jis pradeda greitai kisti, augti, keisti formą, spalvą, ima niežėti, gali atsirasti kraujavimas. Melanoma gali išplisti į vidaus organus, todėl reikalingas neatidėliotinas gydymas.

### 2. BAZALINIŲ LĄSTELIŲ KARCINOMA

Tai dažniausiai pasitaikanti ir labiausiai paplitusi odos vėžio forma. Laimėi - mažiausiai pavojinga. Atrodo kaip iškilęs odos spalvos mazgelis, kurį supa balzganas perlamutrinis volelis, kuris neišnyksta. Esant labiau pažengusiai ligai, atrodo kaip suragėjęs, lėtai augantis mazgelis, kuris ilgainiui gali išopėti. Šio tipo odos vėžys retai išplinta į kitus organus.

### 3. PLOKŠČIALĄSTELINĖ KARCINOMA

Tai antra labiausiai paplitusi odos vėžio forma, paprastai atsirandanti 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 ar šlapiuoti. Gali išplisti staiga, ypač esant ant lūpų, ausų ar pirštų ir asmenims dėl imuninio slopinimo. Būtinai chirurginis gydymas.



### 4. AKTININĖ KERATOZĖ

Dažniausiai atsiranda vidutinio amžiaus ir vyresniems žmonėms dažnai saulės apšviečiamose vietose, pvz.: veide, kakle, ausų, plaštakų ir viršugalvio srityse. Pasireiškia kaip raudonai rusvos pleiskanojančios ir šiurkščios plokštelės. Tai ikivėžinė būklė, 10-15 proc. atvejų gali vystytis į plokščialąstelinę karcinomą, dėl to turi būti gydomas.

## ATĖJUS VASARAI - NEPAMIRŠKITE APSAUGOTI SAVĘS



Kūną pridenkite natūraliais audiniais



Naudokite apsauginį kremą



Dėvėkite galvos apdangalus



Kai saulė aktyviausia - likite šešėlyje



Akis denkite akiniais nuo saulės

## Į KĄ BŪTINA ATKREIPTI DĖMESĮ?

Stebėk dėmes odoje, kurios:

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

**Jeigu matai du ar daugiau požymių, neatidėliok, skubiai apsilankyk pas gydytoją!**

## KOKIE ŽMONĖS TURI DIDESNĘ RIZIKĄ SUSIRGTI ODOS VĖŽIU?

- šviesios odos arba greitai įdegantys saulėje;
- tie, kurie vaikystėje buvo stipriai nudegę saulėje;
- praleidžiantys daug laiko saulėje (darbe ar laisvalaikiu);
- veikiami intensyvios saulės trumpais laiko periodais (pvz. atostogų metu);
- reguliariai besilankantys soliariumuose;
- turintys daugiau nei 50 apgamų;
- tie, kurių šeimoje buvo ar yra sergančių melanoma;
- vyresni nei 50 metų amžiaus;
- reguliariai vartojantys imunitetą slopinančius vaistus.

Odos vėžiu gali susirgti ir asmenys, neturintys išvardintos padidėjusios rizikos, todėl svarbu reguliariai tikrinti savo ir artimųjų odą. Pastebėjus įtartinais atrodančią dėmę ar kitokį odos darinį, būtina kreiptis į gydytoją.