

**JA SPĒJ
PAMANĪT**

ĀDAS VĒZI,

**TU VARI TO
APTURĒT**



Sabiedrības integrācijas fonds

Buklets "Ja spēj pamanīt ādas vēzi, tu vari to apturēt" ir sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.



Kultūras ministrija

Par bukleta "Ja spēj pamanīt ādas vēzi, tu vari to apturēt" saturu atbild melanomas pacientu atbalsta biedrība "Soli priekšā melanomai".

Saturs

Ādas vēzis	4
Kam tas ir svarīgi?	5
Kā atpazīt izmaiņas ādā?	6
Kā veikt ādas pašpārbaudi?	6
Ko meklēt?	7
Kā izmantot ABCDE algoritmu?	8
Kā izmantot "neglītā pīlēna" principu?	9
Padomi	10
Ādas pašpārbaude soli pa solim	12
Ko darīt, ja kaut kas nepatīk	14
Atsauces	15



Ādas vēzis

Ādas vēzis ir ļaundabīgs audzējs, kas veidojas no ādas audiem. Ādas vēža gadījumu skaits pieaug visā pasaulē. Lielākā daļa ādas audzēju ļoti labi padodas ārstēšanai, ja tos atklāj agri, un iespēja, ka slimība jebkad atgriezīsies, ir maza. Ādas vēža visbiežākā pazīme ir jauna ādas veidojuma parādīšanās vai izmaiņas esošajās dzimumzīmēs.



Kam tas ir svarīgi?

Ādas pašpārbaude ieteicama ikvienam cilvēkam.

Regulāras ādas pašpārbaudes ir īpaši svarīgas tiem, kam ir augstāks ādas vēža risks:

- iepriekš ir bijis ādas vēzis;
- ir daudz ādas veidojumu;
- ir ļoti gaiša āda;
- ir pazemināta imunitāte;
- ģimenē kādam ir bijis ādas vēzis.



Kā atpazīt izmaiņas ādā?

Regulāri veikta visa ķermeņa ādas pašpārbaude var palīdzēt konstatēt ādas izmaiņas un laikus atklāt ādas vēzi.

Sākotnēji var būt noderīgi veikt visa ķermeņa ādas pārbaudi pie ārsta, lai pārliecinātos, ka esošie ādas plankumi, vasarraibumi un dzimumzīmes ir normāli.

Kā veikt ādas pašpārbaudi?

Ādas pašpārbaude nozīmē apskatīt un aptaustīt visus veidojumus uz savas ādas – dzimumzīmes, vasarraibumus, vecuma plankumus. Pievērš uzmanību dažādu veidojumu rakstam uz ādas, lai nākamajā pašpārbaudes reizē pamanītu izmaiņas. Kad pašpārbaude kļūs ierasta un pazīsi katru sava ķermeņa veidojumu, tā aizņems ne vairāk kā desmit minūtes mēnesī. Tas ir būtisks ieguldījums savā veselībā.

Ko meklēt?

Atceries, ka dzimumzīmes var būt melnas, sarkanas vai pat zilas, vai bez pigmenta. Ja pamani jebkādas izmaiņas, vērsies pie dermatologa!

Īpaši jāpievērš uzmanība, ja ādas veidojums ir:

- ◆ izaugums, kas palielinās un izskatās pārļains, caurspīdīgs, dzeltenbrūns, brūns, melns vai daudzkrāsains;
- ◆ dzimumzīme vai brūns plankums, kas palielinās izmērā, biezumā, maina krāsu vai tekstūru vai ir lielāks par zīmuļa dzēšgumiju. Uzzini melanomas ABCDE;
- ◆ punkts vai čūla, kas turpina niezēt, sāpēt, veidojas sabiezējums, krevele vai asiņošana;
- ◆ atvērta čūla, kas nedzīst triju nedēļu laikā.

Esi īpaši piesardzīgs ar jauniem ādas veidojumiem un tādiem, kam novēro jebkādas izmaiņas! Aizdomīgu pigmentācijas veidojumu atklāšanai izmanto ABCDE algoritmu un "neglītā pīlēna" principu.



Kā izmantot ABCDE algoritmu?

A

(*Asymmetry*) - asimetrija. Novelkot vidū iedomātu līniju vai pieliekot papīra lapu, var redzēt, ka ādas veidojums ir asimetrisks



B

(*Border*) - robežas. Veidojuma malas ir neregulāras vai pat ievēlētās



C

(*Colour*) - krāsa. Veidojums var būt daudzkrāsains



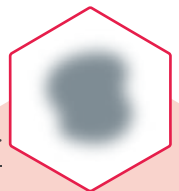
D

(*Diameter*) - diametrs. Parasti vairāk nekā 6 mm.



E

(*Evolving*) - evolūcija. Ādas veidojums mainās



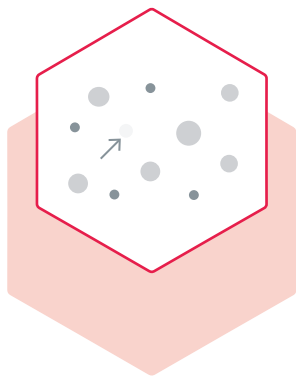
Papildus ABCDE kritērijiem tiek lietoti arī EFG kritēriji, kur E nozīmē piepacelts (*Elevated*), F - stingrs (*Firm*) un G - ātri augošs (*Growing rapidly*) veidojums. EFG kritēriji biežāk tiek konstatēti mezglveida jeb nodulārajām melanomām.

Ja pamani kādas no šīm brīdinājuma pazīmēm vai JAUNUS, IZMAINĪTUS vai NEPARASTUS un ATŠKIRĪGUS ādas veidojumus, nekavējoties vērsies pie dermatologa!

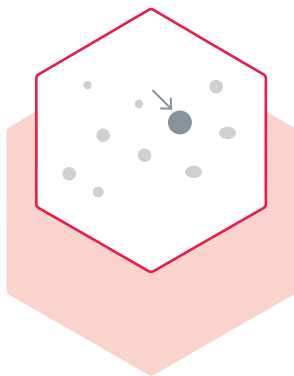
Kā izmantot “neglītā pīlēna” principu?

Šīs atpazīšanas stratēģijas pamatā ir novērojums, ka lielākā daļa dzimumzīmju ir savstarpēji līdzīgas, bet ādas vēzis uz to fona izceļas kā “neglītā pīlēns”. Šie atšķirīgie vai atsevišķie veidojumi var būt lielāki, mazāki, gaišāki vai tumšāki salīdzinājumā ar apkārt esošajām pārējām dzimumzīmēm (sk. attēlu).

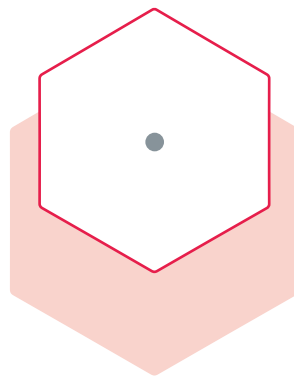
Trīs “neglītā pīlēna” piemēri



A Atšķiras izmērs



B Atšķiras krāsa



C Atšķiras
novietojums

Cik bieži?

Vairākumam cilvēku pietiek veikt ādas pārbaudi divas reizes gadā – pirms un pēc vasaras sezonas. Taču konsultējies ar savu dermatologu, kurš ieteiks, cik bieži būtu nepieciešama ādas paškontrolē.

Padomi

- ◆ Ādas pašpārbaudi vislabāk veikt labi apgaismotā telpā pilna auguma spoguļa priekšā.
- ◆ Var izmantot rokas spoguļi, lai aplūkotu grūti pamanāmas vietas, piemēram, augšstilbu aizmuguri, muguru.
- ◆ Pirms pārbaudes jānoņem nagu laka no roku un kāju nagiem. Ja nagus klāj gellaka, mākslīgie nagi, apskati tos rūpīgi manikīra un pedikīra veikšanas laikā, kad mākslīgais materiāls tiek noņemts.
- ◆ Dzīvesbiedrs, partneris, tuvs draugs vai ģimenes loceklis var palīdzēt veikt šo pārbaudi grūti pamanāmās vietās, kā mugura vai galvas āda.
- ◆ Lūdz palīdzību speciālistiem, kurus regulāri apmeklē, – frizieriem, masieriem, fizioterapeitiem, zobārstiem u.c.



◆ Izmanto fotoaparātu, telefona kameru, lai nofotografētu ādas veidojumus, kam vēlies pievērst pastiprinātu uzmanību.

◆ Apmeklē klīnikas, kurās tiek veikta ķermeņa virsmas fotografēšana, un saņem attēlus lietošanai mājās.

◆ Paskaties uz sevi mierīgi un sistemātiski – otrajā vai trešajā reizē ieraudzīsi likumsakarības savās vai partnera pigmenta zīmēs.

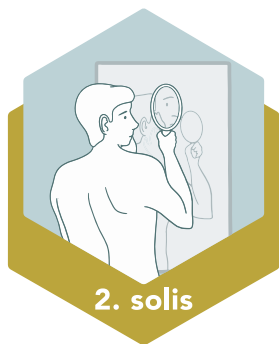
◆ Uzticieties saviem instinktiem.



Ādas pašpārbaude soli pa solim



Novelc visas drēbes un nostājies spoguļa priekšā.



Rūpīgi pārbaudi savu seju. Īpaši degunu, lūpas, muti un ausis – priekšā un aizmugurē. Izmanto vienu vai abus spoguļus, lai iegūtu skaidru skatu.



Rūpīgi pārbaudi savu galvas ādu, izmantojot fēnu un spoguļi, lai katra tās daļa būtu redzama. Ja iespējams, lūdz palīdzību draugam vai ģimenes loceklim.



Izmantojot rokas spoguļi, pārbaudi kakla aizmuguri, roku aizmuguri un plecus. Sāc no elkoņiem un apskati visas augšdelmu puses. Neaizmirsti par padusēm – stāvēt spoguļa priekšā, pacel rokas virs galvas.



5. solis

Tālāk koncentrējies uz kaklu, krūtīm un rumpi. Pacel krūtis, lai redzētu apakšpusēs. Apskati visu savu ķermeni, nedaudz pagriežoties pa kreisi un pa labi.



6. solis

Apskati muguras augšdaļu, lejasdaļu un sēžamvietu, stāvot ar muguru pret pilna auguma spoguļi.



7. solis

Apsēdies. Sēžot uz grīdas vai krēsla, atbalsti katru kāju pēc kārtas (uz otra krēsla). Izmanto rokas spoguļi, lai pārbaudītu dzimumorgānus un tūpli. Pārbaudi abu kāju priekšpusi un sānus no augšstilbiem līdz apakšstilbiem. Pabeidz ar potītēm un pēdām, ieskaitot pēdas, kāju pirkstus, pirkstu starpas un nagus (bez lakas).

Ko darīt, ja kaut kas nepatīk?

Ja pamani JAUNUS, IZMAINĪTUS vai NEPARASTUS un ATŠĶIRĪGUS ādas veidojumus, nekavējoties vārsies pie dermatologa. Ja ādas veidojums tev vienkārši nepatīk, šķiet aizdomīgs vai dīvains – vārsies pie dermatologa.

Pirms vizītes pie dermatologa noskaidro, vai izvēlētais dermatologs konsultē un veic izmeklējumus ādas veidojumiem.



Atsauces

1. Elwood JM. Skin self-examination and melanoma. J Natl Cancer Inst. 1996 Jan 3;88(1):3-5
2. McWhirter JE, Hoffman-Goetz L. Visual images for patient skin self-examination and melanoma detection: a systematic review of published studies. J Am Acad Dermatol. 2013 Jul;69(1):47-55
3. Paddock LE, Lu SE, Bandera EV, Rhoads GG, Fine J, Paine S, Barnhill R, Berwick M. Skin self-examination and long-term melanoma survival. Melanoma Res. 2016 Aug;26(4):401-8
4. Yagerman S, Marghoob A. Melanoma patient self-detection: a review of efficacy of the skin self-examination and patient-directed educational efforts. Expert Rev Anticancer Ther. 2013 Dec;13(12):1423-31



soli priekšā melanomai

 www.soliprieksamelanomai.lv

 @soliprieksamelanomai

Informāciju sagatavoja:

Melanomas pacientu atbalsta biedrība "Soli priekšā melanomai"

Raimonds Karls, dermatologs "Derma Clinic Rīga", biedrības
"Dermatologi pret ādas vēzi" vadītājs

Anda Apine, Latvijas Dermatoonkologu asociācijas vadītāja

Olga Valciņa, biedrības "Soli priekšā melanomai" vadītāja

Redaktore Dace Plato, SIA "Baltic Communication Partners" projektu direktore

Maketētāja Līva Martinsone

