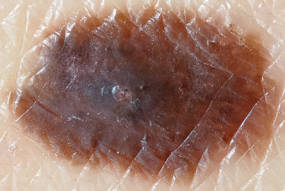


KAIP SAVĖ STEBĖTI IR IEŠKOTI ODOS POKYČIŲ?

Savo ir artimųjų odą reikia tikrinti kartą per mėnesį. Ne visos įtartinos dėmės atsiranda saulės veikiamose ar matomose vietose. Tikrinkite visą kūno odą iš priekio ir nugaros (geriausiai – priešais kuo didesnį veidrodį):

- 1 apžiūrėkite veidą, nosį, lūpas, burną, ausis ir paausius;
- 2 patikrinkite galvos odą, naudodami šukas, praskleiskite plaukus dalimis (vyrams reiktų kruopščiai patikrinti nuplikusį viršugalvį);
- 3 apžiūrėkite rankas iš abiejų pusių ir tarpupirščius;
- 4 pakelkite sulenktą alkūnę, kad patikrintumėte žastą ir pažastis;
- 5 toliau sutelkite dėmesį į kaklą, krūtinę ir viršutinę kūno dalį (moterims – patikrinti tarpelį tarp krūtų ir po jomis);
- 6 pasinaudodami mažu veidrodėliu patikrinkite sprando ir nugaros odą;
- 7 patikrinkite sėdmenis ir kojas. Apžiūrą baikite patikrindami padus ir kojų tarpupirščius.



KOKIE ŽMONĖS TURI DIDESNĘ ODOS VĖŽIO RIZIKĄ?

- šviesios odos arba greitai nudegantys saulėje;
- tie, kurie vaikystėje buvo stipriai nudegę saulėje;
- praleidžiantys daug laiko saulėje (darbe ar laisvalaikio);
- 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, kas mėnesį, tikrinti savo ir artimųjų odą. Pastebėjus įtartinai atrodančią dėmę ar kitokį odos darinį, būtina kreiptis į specialistą onkodermatologą.



Išleido:

**KAUNO Miesto SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Aušros g. 42 A Kaunas

Tel. (8 37) 45 47 17

Faks. (8 37) 33 32 04

El. paštas info@kaunovsb.lt

Svetainė internete – www.kaunovsb.lt

LR sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis

DĖMESIO!

Apgamėliai ir dėmelės



APGAMAI –

tai pigmentiniai odos dariniai, kuriuose susikaupę daug pigmento melanino. Kai kurie apgamai gali tapti aktyvūs, dalis jų gali virsti melanoma – itin piktybiniu odos naviku. Lietuvoje moterų melanoma serga beveik 2 kartus dažniau negu vyrai. Dažniausiai melanomos moterims atsiranda ant blauzdų, o vyrams ant krūtinės, pilvo, nugaros. Kiekvienais metais susirgimų odos vėžiu Lietuvoje padaugėja maždaug 10 proc.

Dauguma žmonių turi apgamų, kurie skirstomi į įgimus ir įgytus, o pastarieji – į gerybinius ir atipinius aktyvius apgamus. Nemažai žmonių turi apgamų, kurie negražiai atrodo arba kliūva.

KAIP PAPRASTI APGAMAI TAMPA PIKTYBINIU DARINIU?

Aktyvus apgamas kinta: tamsėja ar šviesėja (tai yra ypač pavojinga), keičia formą – didėja ar mažėja, niežti, peršti, skauda, kartais pūliuoja (pūliuoti gali po apgamu arba šalia jo). Gali keistis ir audiniai aplink apgamą bei apgamo pigmentacija, ant jo gali atsirasti nelygiai išsidėsčiusių dėmelių.

Apgamams kenkia bet koks dirginimas. Kasomi, krapštomi, sužeidžiami yra dažniausiai užkliūvantys arba tam tikroje vietoje esantys apgamai: ant padų, tarpupirščiuose, ant liemens (po diržu), ant kaklo (prie apykaklės), ant pečių (po kuprinės diržais), ant riešo, ant galvos. Vyrai nuolat traumuoja apgamus skusdami barzdą, moterų apgamus užkliudo liemenėlės dirželiai, apyrankės, žiedeliai. Apgamus suaktyvina radioaktyvios medžiagos, soliariumai, saulės radiacija.

Aktyvius apgamus būtina šalinti. Juos naikinti turi ne kosmetologai, o gydytojai onkodermatologai. Profesionaliai ir laiku pašalintas apgamas neturi galimybės suvežti.

Į KĄ ATKREIPTI DĖMESĮ, STEBINT APGAMUS AR ODOS DĖMES?

- keičia dydį, spalvą ir/ar formą;
- yra asimetriškos formos;
- atrodo kitaip nei kitos dėmės;
- yra šiurkščios ar pleiskanojančios;
- kelių atspalvių;
- didesnės negu 6 mm;
- niežtinčios;
- kraujuoja ar šlapioja;
- turi perlamutrinį atspalvį;
- atrodo kaip žaizdelės, bet negyja.

