



# Kā pasargāt sevi no ādas vēža?

## Kā pasargāt sevi no ādas vēža?



Āda ir lielākais cilvēka orgāns. Tā regulē mūsu ķermeņa temperatūru,

pasargā no izžūšanas, mehāniskiem bojājumiem, mikroorganismiem, aizsargā no saules ultravioletajiem stariem, kā arī piedalās D vitamīna veidošanā.

### Kas ir ādas vēzis?

Ādas vēzis ir ļaundabīgs audzējs, kas veidojas no ādas audiem.

Ir trīs ādas vēža veidi:

- **bazālo šūnu vēzis jeb bazalioma,**
- **plakanšūnu vēzis,**
- **melanoma.**



Ādas ļaundabīgie audzēji Latvijā sievietēm ir otrā biežākā ļaundabīgā onkoloģiskā saslimšana. Vīriešiem tā ir trešā biežākā ļaundabīgā onkoloģiskā saslimšana un saslimstība pieaug.

## Kādi ir ādas vēža riska faktori?

### Genētika

Ja kāds no radniekiem ir slimojis ar ādas vēzi, risks saslimt ir relatīvi augstāks.



### Ādas tips

Īpaša uzmanība ādas aizsardzībai jāpievērš cilvēkiem, kuriem ir gaiša āda, blondi mati, zilas vai zaļas acis, kā arī daudz dzimumzīmes.



### Dzīvesveids

Lielākam riskam saslimt ar ādas vēzi ir pakļauti cilvēki, kuriem ilgstoši jāuzturas saulē, piemēram, darba dēļ (celtnieki, dārznieki, lauku darbu strādnieki u.c.).



### Vecums

Saslimstība ar ādas ļaundabīgiem audzējiem pieaug līdz ar vecumu. Biežāk novērots, ka slimo cilvēki no 50 gadu vecuma, tomēr pēdējos gados pieaug arī jaunāku cilvēku saslimstība (līdz 30 gadu vecumam).



### Ultravioletais starojums

Pārāk spēcīga un bieža saules iedarbība uz ādu palielina risku attīstīties ādas vēzim. Īslaicīga ultravioleto staru iedarbība izraisa **ādas apdegumus, rētas**, bet ilgstoša — **bojā ādas šūnu DNS**, izraisot **ādas priekšlaicīgu novecošanos**.

Līdz trīs gadu vecumam no saules īpaši jāsaugā bērni. Katrs bērna ādas apdegums palielina risku iegūt ļaundabīgu ādas vēzi. Lai tas nenotiktu, ieziediet bērnu ar atbilstošu saules aizsargkrēmu.

Bieži solāriju apmeklējumi līdz 35 gadu vecumam par 75% palielina ādas vēža attīstības risku.



## Pasargā sevi no ultravioleto staru kaitīgās iedarbības!



Samazināt ultravioletā starojuma ietekmi Tu vari, **lietojot saules aizsargkrēmu, saulesargu, nēsājot saulesbrilles un cepuri.**

# Kā atpazīt izmaiņas ādā?

## Katram ādas vēža veidam ir savas raksturīgās pazīmes un gaita:

### Bazaliomas

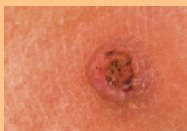
Ļaundabīgs, lēni augošs audzējs, kas visbiežāk (85%) attīstās saules stariem pieejamās ķermeņa ādas daļās, t.i., uz sejas un kakla ādas.



Bazaliomām ir vairākas formas — uz sejas tās vizuāli izskatās kā pacēlums ar sīkiem virsmas kapilāriem, bet uz muguras — kā norobežots, iekaisušas ādas rajons, kas var asiņot vai atgādināt rētu.

### Plakanšūnu vēzis

Parasti attīstās uz auss, uz sejas vai uz ādas galvas matainajā daļā.



Sākuma stadijās tas var līdzināties bazaliomai, bet parasti ir cietāks un nav redzami paplašināti asinsvadi. Tas aug ātri un līdzinās čūlai, kas izmaina apkārtējos audus. Plakanšūnu vēzim ir zvīņaina vai ar kreveli klāta virsma, pamatnē redzams apsārtums.

Plakanšūnu vēzis ir salīdzinoši bīstamāks kā bazalioma, jo var dziļāk ieaukt ādā, izplatīties uz limfmezgliem vai citiem iekšējiem orgāniem.

### Melanoma

Ļaundabīgākais un agresīvākais audzēja veids.



Melanoma attīstās uz izmainītas ādas fona no jau esošām dzimumzīmēm vai rodas no jauna. Vīriešiem tās biežāk lokalizējas uz muguras, bet sievietēm uz apakšstilbiem.

Patstāvīgai kontrolei ieteicams izmantot ABCDE algoritmu:

- A – asimetrija – melanoma ir asimetrisks veidojums.
- B – robežas – melanomai malas ir neregulāras vai pat ievēlētā.
- C – krāsa – melanoma var būt daudzkrāsaina.
- D – diametrs – melanomas lielums mainās ātri.
- E – evolūcija – melanoma ātri progresē.

## Kādas ir ādas vēža diagnostikas metodes?



Agrīnā stadijā diagnosticēt ādas vēzi ir īpaši sarežģīti, jo audzējs ir maza izmēra un tam nav raksturīgo pazīmju, tāpēc vienmēr pievērš uzmanību jauniem ādas veidojumiem vai esošo ādas veidojumu (arī dzimumzīmju) izmaiņām. Sūdzību gadījumā vērsies pie ģimenes ārsta vai dermatologa.

## Kādas ir ādas vēža ārstēšanas metodes?



Galvenie ādas vēža ārstēšanas veidi ir ķirurģiska ārstēšana, staru terapija, ķīmijterapija un imūnterapija.

## Kur vērsties pēc palīdzības?



Pievērš uzmanību savas ādas veselībai un, ja parādās kādas sūdzības, laikus apmeklē ģimenes ārstu, kurš noteiks, pie kāda speciālista vērsties, ja būs nepieciešamas papildu pārbaudes.

