Kaip ir kur ieškoti?

Įpraskite tikrinti savo ir artimųjų odą kartą per mėnesį. Ne visos įtartinos dėmės odoje atsiranda saulės veikiamose ar matomose vietose.

Tikrinkite visą kūno odą iš priekio ir nugaros, pageidautina priešais kuo didesnį veidrodį.

1.

   Apžiūrėkite veidą, įskaitant nosį, lūpas, burną, ausis ir už jų.

2.

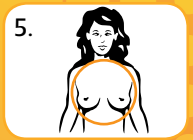
   Patikrinkite galvos odą, naudodami šukas, praskleiskite dalimis plaukus. Vyrams: kruopščiai patikrinkite nuplikusį viršugalvį.

3.

   Apžiūrėkite rankas iš abiejų pusių ir tarpupirščius.

4.

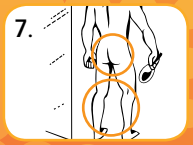
   Pakelkite sulenktą alkūnę, kad patikrintumėte žastą ir pažastis.

5. 

   Toliau sutelkite dėmesį į kaklą, krūtinę ir viršutinę kūno dalį. Moterims: patikrinkite tarp krūtų ir po jomis.

6.

   Pasinaudodami mažu veidrodėliu patikrinkite sprando ir nugaros odą.

7. 

   Patikrinkite sėdmenis ir kojas. Baikite tikrindami padus ir kojų tarpupirščius.

Kaip apsisaugoti nuo odos vėžio?

Elkitės atsakingai būdami saulėje, kad sumažintumėte odos vėžio atsiradimo riziką.

Patarimai:

- Maksimaliai apsaugokite vaikus saulėje (reguliarus apsauginių kremų nuo saulės (SPF>30) naudojimas, marškiniai ir kepurė).
- Venkite saulės, kai ji stipriausia (tarp 12 ir 16 val.).
- Saugokite ne tik savo odą, bet ir akis (kepurė, marškiniai, akiniai nuo saulės).
- Odą prie saulės pratinkite palaipsniui. Venkite nudegimų saulėje!
- Naudokite didelio SPF apsauginius kremus nuo saulės (>30) kas 2 valandas.
- Venkite soliariumų/deginimosi kabinų.
- Odos paraudimas atsiradęs po saulės poveikio reiškia, kad ji buvo saulės nudeginta.
- Stiprus nudegimas iki pūslelių ar skausmo, išliekantis bent dvi dienas yra laikomas pavojingu.

Ar dėmės odoje Tau kelia nerimą?

EURO MELANOMA
BIODERMA LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
EAU THERMALE Avène
IWOSTIN SOLECRIN
MEDA

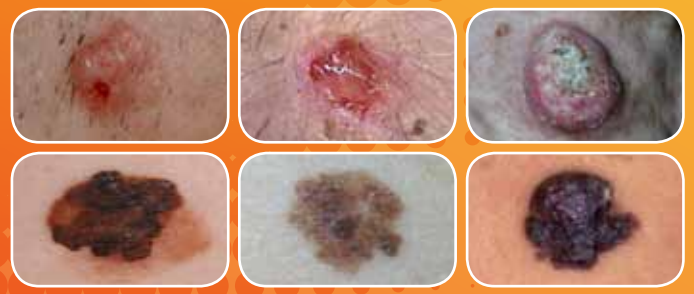
Kiekvienas turime odos dėmių. Tai visiškai natūralu, kad jos naujai atsiranda organizmui augant ir bręstant.
Tačiau kai kada, pigmentinės dėmės gali būti ženklas pavojingesnio odos susirgimo.

Taigi pasirūpinkite, kad Jūsų oda būtų reguliariai tikrinama dėl įtartinai atrodančių dėmių. Jei kyla abejonių, kreipkitės į savo dermatologą.

Į ką atkreipti dėmesį?

Stebėkite dėmes, kurios:

- ☐ keičia dydį, spalvą ir/ar formą
- ☐ atrodo kitaip nei kitos
- ☐ yra asimetriškos
- ☐ šiurkščios ar pleiskanojančios
- ☐ kelių atspalvių
- ☐ didesnės negu 6 mm
- ☐ nežtinčios
- ☐ kraujuoja ar šlapiuoja
- ☐ turi perlamutrinį atspalvį
- ☐ atrodo kaip žaizdos, bet negyja



Kam gresia odos vėžys?

Odos vėžys dažniausiai vystosi **vyresniems nei 50 metų ir turintiems didesnę nei įprastą odos vėžio riziką žmonėms.**

Žmonės, turintys didesnę nei įprastą odos vėžio riziką:

- šviesios odos arba greitai nudegantys saulėje
- vaikystėje buvo stipriai nudegę saulėje
- daug laiko praleidžia saulėje (pvz.: darbe ar laisvalaikiu)
- veikiami intensyvios saulės trumpais laiko periodais (pvz.: atostogų metu)
- reguliariai lankosi soliariumuose
- turi daugiau nei 50 apgamų
- šeimoje yra/buvo sergančių odos vėžiu ar melanoma
- vyresni nei 50 metų amžiaus
- buvo atlikta organų transplantacija
- reguliariai vartoja imunitetą silpninančius vaistus

Pastaba: odos vėžys gali atsirasti asmenims, neturintiems padidėjusios rizikos, todėl nepamirškite reguliariai tikrinti savo odą.

Ką daryti toliau?

Ar turite dėmių odoje, kurios Jums kelia nerimą? Nesate tikri, ar tai galėtų būti pavojinga?

Visada geriau jaustis saugiau, nei vėliau gailėtis. Kreipkitės į dermatologą, kad patikrintų Jus.

Daugiau informacijos apie odos dėmes, skirtingas jų rūšis ir ką jos reiškia rasite:
www.euromelanoma.org

Prisiminkite:

Pastebėję pirmuosius neįprastus požymius, pasikonsultuokite su savo dermatologu.

EURO MELANOMA