

KAS JĀZINA PAR ĀDAS VĒZI

Latvijā katru gadu ar ādas vēzi saslimst vairāk nekā 1000 iedzīvotāju un gada laikā no šīs slimības mirst vidēji 130 cilvēki. Bazalioma ir izplatītākais ādas vēža veids, ar kuru visbiežāk saslimst cilvēki vecumā virs 70 gadiem. Savukārt vairāk nekā 200 iedzīvotāji gadā saslimst ar melanomu, kas ir viena no bīstamākajām onkoloģiskajām slimībām.

Šajā bukletā ir apkopota informācija par ādas vēža veidiem, riska faktoriem, galvenajām pazīmēm, kā arī par profilaksi, diagnostikas un ārstēšanas iespējām.

KĀDA IR ĀDAS UZBŪVE UN NOZĪME?

Ādu veido vairāki šūnu slāņi, divu galveno slāņu (epidermas un dermas) šūnu ļaundabīga dalīšanās un vairošanās var radīt ādas vēzi.

Āda pasargā Tevi no sakaršanas, ievainojumiem, infekcijām un tā piedalās D vitamīna sintēzē. Taču tās viena no galvenajām funkcijām ir pasargāt ķermeni no ultravioletā (UV) starojuma (sauļes vai solārija starojums).

KĀDI IR ĀDAS VĒŽA VEIDI?

Trīs izplatītākie ādas vēža veidi ir:

plakanšūnu vēzis: ādas virsējo slāni klāj plakanšūnu šūnas, no kurām attīstās ādas plakanšūnu vēzis. Tas var rasties uz saulei pakļautām un nepakļautām ķermeņa daļām.

- **bazālo šūnu vēzis jeb bazalioma:** bazaliomas attīstās no ādas bazālajām šūnām, kuras atrodas dziļāk epidermā. Bazaliomas visbiežāk rodas uz ķermeņa vietām, kas visvairāk pakļautas saules iedarbībai, piemēram, uz sejas.
- **melanoma:** attīstās no ādas šūnām jeb *melanocītiem*, kuros veidojas pigments *melanīns*, kas piedod krāsu gan ādai, gan acīm. Melanoma var rasties uz jebkuras ķermeņa daļas.

KĀDI IR NOZĪMĪGĀKIE ĀDAS VĒŽA RISKA FAKTORI?

- 1) **Ultravioletais starojums** ir nozīmīgākais un bīstamākais visu ādas vēža veidu riska faktors. Ultravioletā starojuma galvenie avoti ir saule un solārijs. Risku saslimt ar ādas vēzi nosaka gan sauļošanās biežums, gan saules iedarbība visā dzīves laikā. Būtiski risku palielina solāriju apmeklēšana vecumā līdz 30 gadiem. Savukārt saules UV starojums ādai viskaitīgākais ir no plkst. 11:00 līdz 16:00, kad UV starojums ir visintensīvākais. Šajā laikā ir ieteicams uzturēties noēnotās vietās.
- 2) **Cilvēka paša slimību vēsture.** Cilvēkiem, kuri agrāk ir slimojuši ar melanomu, ir paaugstināts risks saslimt atkārtoti. Nereti melanoma tiek pārmantota, īpaši ja ar to ir slimojuši divi vai vairāki radnieki (māte, tēvs, māsa, brālis vai bērni). Arī cita veida ādas vēzi var pārmantot, taču daudz retāk kā melanomu.
- 3) **Pārmantotība.** Nereti melanoma tiek pārmantota, īpaši ja ar to ir slimojuši divi vai vairāki

radnieki (māte, tēvs, māsa, brālis vai bērni). Arī cita veida ādas vēzi var pārmantot, taču daudz retāk kā melanomu.

3) **Ādas tips.** Cilvēkiem ar gaišu ādu, blondiem vai rudiem matiem, zilām vai zaļām acīm, kā arī tiem, kuriem daudz dzimumzīmītes, risks saslimt ar ādas vēzi ir paaugstināts.

4) **Medikamentu lietošana vai esošās slimības.** Atsevišķi medikamenti (antibiotikas, hormonu medikamenti, antidepresanti) var palielināt ādas jutību uz sauli, kas savukārt palielina ādas vēža risku. Ir zināmas arī atsevišķas slimības vai medikamenti, kuri nomāc imūno sistēmu, tādejādi palielinot ādas vēža risku.

KĀ SEVI PASARGĀT NO SASLIMŠANAS AR ĀDAS VĒZI?

Ņemot vērā, ka nozīmīgākais riska faktors ādas vēža attīstībai ir UV starojums, svarīgi ievērot ieteikumus drošai laika pavadīšanai ārā un saulē:

- Atceries, ka atšķirībā no ādas tipa mainās laika periods, ko ieteicams atrasties tiešos saules staros. Jo gaišāka ir Tava āda, jo ātrāk veidosies saules apdegumi. Mūsu platuma grādos, sauļoties nav bīstami 40 minūtes līdz pat stundai, ja vien sauļošanās ierobežojumus nav noteicis ārsts. Ar ārstu konsultējies, ja vēlies saulē atrastie kopā ar mazuli!
- Ja esi ieplānojis aktivitātes ārpus mājas, izvaiRIES ilgstoši uzturēties tiešos saules staros laikā

no plkst. 11:00 līdz 16:00, jo tad UV starojums ir visspēcīgākais.

- Uzturoties saulē, valkājiet cepuri vai lakatu, vieglu un gaišu apģērbu, saulesbrilles un lieto saules aizsargkrēmu, kas pasargā pret UVA un UVB stariem. Ja Tev ir īpaši gaiša āda, vai nepieciešams īpaši ādu aizsargāt, izvēlies aizsargkrēmu ar augstu aizsardzības pakāpi (uz iepakojuma meklē norādi SPF 50).
- Ja izvēlies sauļoties, labāk to dari brīvā dabā, nekā solārijā. Solārijā Tu īpaši tiec pakļauts UV starojumam, kas palielina ādas vēža veidošanās risku, kā arī citu ādas traumu gūšanu.

KĀDAS IR GALVENĀS PAZĪMES, KAS VARĒTU LIECINĀT PAR ĀDAS VĒZI?

- 1) Ir parādījies jauns pigmentēts veidojums.
- 2) Ir notikušas iepriekš esoša pigmentēta veidojuma formas (simetrijas), krāsas, izmēra (visbiežāk palielinās), malu (robežu), virsmas izmaiņas.
- 3) Uz ķermeņa ir ādas veidojums, kas ilgstoši ir sāpīgs, jutīgs, niez, periodiski asiņo un pārklājas ar krevēli, ir izveidojušās čūlas vai brūces, kas nedzīst.
- 5) Ir ādas veidojumi, kas zvīņojās un nedzīst pēc ārstēšanas.
- 6) Uz ķermeņa ir piepacelti ādas veidojumi ar vai bez krevēles, zvīņošanās, asinsvadu tīklojuma.

Ja uz savas vai ģimenes locekļu ādas ievēro iepriekš aprakstītās pazīmes, vērsies pie sava ģimenes ārsta, dermatologa vai onkologa, lai noskaidrotu precīzāku diagnozi!

KĀDAS IR ĀDAS VĒŽA DIAGNOSTIKAS METODES?

Ja ārstam rodas aizdomas par ādas vēzi, to var apstiprināt veicot „aizdomīgā” audu parauga mikroskopisku izmeklēšanu (biopsija). Ja ir aizdomas par melanomu, tad ārsts nosūta pie onkologa uz papildus izmeklējumiem, precīzas diagnozes noskaidrošanai.

KĀDAS IR ĀDAS VĒŽA ĀRSTĒŠANAS METODES?

Galvenie ādas vēža ārstēšanas veidi ir ķirurģiska ārstēšana, staru terapija, medikamentoza terapija. Tomēr veidojot ārstēšanas plānu, ārsts ņems vērā ne tikai audzēja veidu, slimības stadiju un tā izplatību, bet arī pacienta vecumu un blakusslimības, kā arī citus faktorus.

VĒLREIZ ATGĀDINĀM!

Katram ir jā rūpējas par savu veselību un, ja parādās kādas sūdzības, laikus jāvērsas pie sava ģimenes ārsta, kurš nepieciešamības gadījumā, nosūtīs pie atbilstošā speciālista!



LATVIJAS REPUBLIKAS
VESELĪBAS MINISTRIJA

SPKC.gov.lv
SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS

***Kā pasargāt sevi no
ādas vēža***

19.maijs -

Eiromelanomas diena