

Sargājiet savu ādu

- Abi ādas vēža veidi ir tieši saistīti ar pārmērīgu UV staru iedarbību
- Saules UV stari var izraisīt jūsu ādas bojājumus caur mākoņiem, logiem un pat tad, ja liekas, ka ārā nav silts. Periodā no aprīļa līdz septembrim UV starojuma līmenis Ziemeļīrijā var būt pietiekami augsts, lai izraisītu ādas bojājumus
- Ādas apdegšana saulē, it īpaši bērnībā, palielina saslimstības ar ādas vēzi risku
- Nepieļaujiet ādas apdegšanu saulē
- Neizmantojiet solāriju
- Cilvēki, kas ātri apdeg saulē vai pavada daudz laika ārpus telpām darba, sporta vai hobiju dēļ, ir vairāk pakļauti saslimstības ar ādas vēzi riskam, tāpēc viņiem ir jābūt īpaši uzmanīgiem



ESIET ĒNĀ NO 11.00
LĪDZ 15.00

APSEDZIET ATKLĀTĀS
KĒRMEŅA DAĻAS

VALKĀJIET
SAULESBRILLES AR
100% UV AIZSARDZĪBU



VALKĀJIET CEPURI AR
PLATU MALU

IZMANTOJIET
PRETAPDEGUMU KRĒMU
AR VISMAZ SPF 15 UN
4 UVA ZVAIGZNĒM

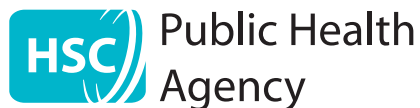
Lai uzzinātu vairāk, apmeklējiet:

www.careinthesun.org

Ja jums ir jebkādi jautājumi par vēzi, zvaniet uz Ziemeļīrijas pretvēža organizācijas Cancer Focus bezmaksas tālruni

0800 783 3339

No pirmdienas līdz piektdienai 09.00 līdz 13.00.
Zvani ir bezmaksas no stacionārā tālruna
nurseline@cancerfocusni.org



Public Health Agency
12-22 Linenhall Street
Belfast BT2 8BS

T: 0300 555 0114 (vietējā zvana likme)
www.publichealth.hscni.net



Cancer Focus Northern Ireland
40-44 Eglantine Avenue
Belfast BT9 6DX

T: 028 9066 3281
E: info@cancerfocusni.org
www.cancerfocusni.org

Labdarības organizācijas nr.: NIC 101307



Ādas vēzis

Kas jums ir jāzina



LATVIAN

Ādas vēzis: Kas jums ir jāzina

Jaunu veidojumu uz ādas vai dzimumzīmes, vai ādas plankuma izmaiņu pamanīšana var izglābt jūsu dzīvību.

Ādas vēzis ir ļoti bieži sastopams Ziemeļīrijā (vairāk nekā 30% no visiem vēžu gadījumiem) un parasti to izraisa ultravioletā (UV) starojuma iedarbība no saules vai solārijiem.

Ādas vēzi var iedalīt divos veidos: **melanomas** un **nemelanomas** ādas vēzis.

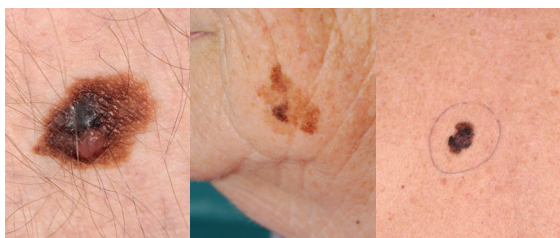
Melanoma var attīstīties no esošas dzimumzīmes vai parādīties jaunas dzimumzīmes veidā. Tā ir retāk sastopama, bet visbīstamākā ādas vēža forma, jo tā var izplatīties uz citām ķermeņa daļām.

Ja pamanāt jebkādas izmaiņas esošas dzimumzīmes izmērā, formā vai krāsā, vai pamanāt jaunu zilu, brūnu vai melnu dzimumzīmi, tā ir nekavējoties jāpārbauda pie jūsu ģimenes ārsta. Jebkura jauna niezošā, sāpoša vai krevelaina dzimumzīme arī ir jāpārbauda pie ārsta.

NORMĀLAS DZIMUMZĪMES



MELANOMAS



ABCDE dzimumzīmes pārbaude

Ir svarīgi pamanīt jebkādas izmaiņas uz jūsu ādas. Lūk ir lietas, kurām ir jāpievērš uzmanība:



Asimetrija

Vienas dzimumzīmes puses forma ir atšķirīga no otras puses



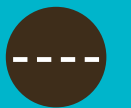
Malā

Nevienmērīgi izplūdušas vai aprautas malas



Krāsa

Divas vai vairākas krāsas: dažādi brūnās krāsas toņi vai melnas, sarkanas vai zilas krāsas esamība uz dzimumzīmes



Diametrs

Jebkuras izmēra izmaiņas



Eksperts

Ja jums ir aizdomas par dzimumzīmi, pārbaudiet to pie sava ģimenes ārsta

Nemelanomas ādas vēži, parasti parādās pakāpeniski un var būtiski atšķirties vizuāli, piemēram:

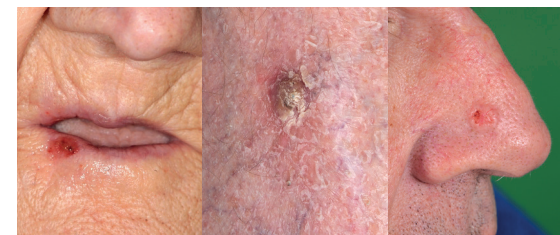
- Pastāvīgi raupja, ar kreveli klāta ādas daļa, kas var būt plakana vai izvirzīta uz āru
- Kunkulis vai čūla, kas ir sarkanā, rozā vai ādas krāsā
- Ja ir parādījies kunkulis vai puns ar sekojošām pazīmēm, jums ir nekavējoties jāvērsas pie ģimenes ārsta: ātri augošs, sāpošs vai asiņojošs.

Ja pamanāt jebkuru no šīm ādas izmaiņām, sazinieties ar ģimenes ārstu. Šie ādas vēži var parādīties jebkurā ķermeņa daļā, bet, parasti parādās uz tām ādas daļām, kas ir visvairāk pakļautas saules staru iedarbībai, piemēram, galva, kakls un ausis.

AGRĀS NEMELANOMAS ĀDAS VĒŽA PAZĪMES



NEMELANOMAS ĀDAS VĒŽI



Ādas vēzis var nogalināt, bet, ja tas tiek atklāts agrā stadijā, lielāko daļu gadījumu ir iespējams ārstēt veiksmīgi.

Regulāri pārbaudiet ādu

Regulāri pārbaudiet visu ķermeņa ādu (ideāli reizi mēnesī):

- Izmantojiet spoguļus vai palūdziet draugam apskatīt jūsu muguru, kāju aizmuguri un visas tās ķermeņa daļas, kuras nevarat apskatīt paši
- Neaizmirstiet apskatīt pēdu apakšas, ādu starp kāju pirkstiem, galvas ādu, kaklu un nagus
- Pievērsiet uzmanību visam, kas ir iekaisis, aug, asiņo, ir pārklājies ar kreveli, apsārtis, īpaši niez vai sāp, vai mainās jebkādā citā veidā
- **Vērsieties pie ģimenes ārsta, ja pamanāt dzimumzīmes izmaiņas, jaunas dzimumzīmes vai nenormālas ādas izmaiņas**