

Apsaugokite savo odą

- Abiejų tipų odos vėžys yra glaudžiai susijęs su pernelyg intensyviu ultravioletinių spindulių poveikiu
- Saulės skleidžiami ultravioletiniai spinduliai gali pakenkti odai pro debesis, langus ir netgi kai lauke nešilta. Nuo balandžio iki rugsėjo mėnesio ultravioletinės spinduliuotės intensyvumo lygis Šiaurės Airijoje gali būti pakankamai aukštas, kad pakenktų odai
- Rizika didėja dėl saulės nudegimų, ypač patirtų vaikystėje
- Nepiknaudžiaukite saule
- Nesideginkite soliariumuose
- Daugiausiai rizikuoja žmonės, kurie lengvai nudega saulėje arba kurie daug laiko praleidžia lauke dėl darbo, sporto ar laisvalaikio pomėgių, todėl jiems reikėtų būti itin atsargiems



LAIKĄ
NUO 11 IKI 15 VAL.
PRALEISKITE PAVĖSYJE

PRISIDENKITE

DĖVĖKITE
SAULĖS AKINIUS,
UŽTIKRINANČIUS 100 %
UV APSAUGĄ



DĖVĖKITE
PLAČIABRYLĘ
SKRYBĖLĘ

NAUDOKITE APSAUGOS
NUO SAULĖS PRIEMONES
SU MAŽIAUSIAI SPF 15 IR
UVA 4 ŽVAIGŽDUTĖMIS

Dėl išsamesnės informacijos apsilankykite:

www.careinthesun.org

Jei nerimaujate dėl vėžio, skambinkite
„Cancer Focus Northern Ireland“
nemokama slaugytojų telefono linija

0800 783 3339

Nuo pirmadienio iki penktadienio, 9.00 – 13.00 val.
Skambučiai iš fiksuoto ryšio telefono yra nemokami
nurseline@cancerfocusni.org



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

Tel.: 0300 555 0114 (vietinis tarifas)
www.publichealth.hscni.net



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

Tel.: 028 9066 3281
El. p.: info@cancerfocusni.org
www.cancerfocusni.org

Labdaros organizacijos Nr.: NIC 101307



Odos vėžys:

ką jums reikia žinoti



LITHUANIAN

Odos vėžys: ką jums reikia žinoti

Jeigu pastebėjote naujų odos darinių arba apgamų ar odos dėmių pokyčių, galite išgelbėti savo gyvybę.

Šiaurės Airijoje odos vėžys yra labai paplitęs (daugiau kaip 30 % visų vėžio atvejų), ir paprastai jį sukelia saulės arba soliariumo skleidžiamų ultravioletinių spindulių poveikis.

Odos vėžys gali būti dviejų tipų: **melanominis** ir **nemelanominis** vėžys.

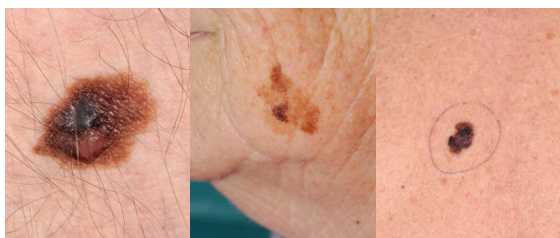
Melanoma gali išsivystyti iš apgamo arba sveikoje lygioje odoje. Ši vėžio forma yra rečiausia, tačiau pati pavojingiausia, nes gali išplisti į kitus organus.

Jeigu pastebėtumėte nuo seno esančio apgamo dydžio, formos ar spalvos pokyčių arba naują melsvos, rudos arba juodos spalvos apgamą, turėtumėte nedelsdami pasitikrinti pas šeimos gydytoją. Taip pat reiktų pasitikrinti, jeigu apgamas pradėjo niežėti, perštėti ar pleiskanoti.

ĮPRASTI APGAMAI



MELANOMOS



Apgamų tikrinimas

Būtina stebėti visus savo odos pokyčius. Atkreipkite dėmesį į tokius dalykus:



Asimetrija

Vienos pusės forma skiriasi nuo kitos pusės formos



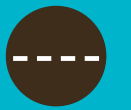
Kraštas

Netaisyklingas arba nelygus krašto kontūras



Spalva

Nevienoda spalva: keli rudos spalvos atspalviai arba be įprastos apgamo spalvos matomi juodi, raudoni ar melsvi atspalviai



Skersmuo

Bet kokie dydžio pasikeitimai



Ekspertas

Jeigu turite abejonių, pasitikrinkite pas šeimos gydytoją

Nemelanominis odos vėžys gali išsivystyti palaipsniui, o jo išvaizda gali būti labai įvairi, pavyzdžiui:

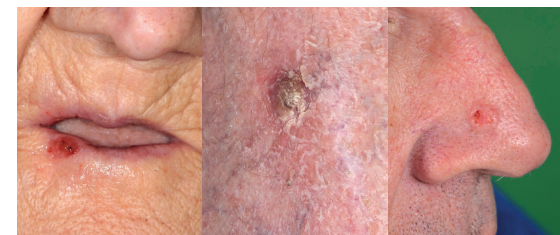
- Nenykstanti šiurkšti, pleiskanojanti odos dėmė, kuri gali būti plokščia arba iškil
- Gumbelis arba opa, kurie gali būti raudonos, rausvos arba kūno spalvos
- Gumbelį arba iškilimą, kuriam būdingos toliau nurodytos savybės – greitai auga, peršti, kraujuoja – turėtų skubiai apžiūrėti šeimos gydytojas.

Jeigu pastebėjote kurį nors iš šių pokyčių, susisiekite su savo šeimos gydytoju. Šio tipo odos vėžys gali atsirasti bet kurioje kūno vietoje, tačiau dažniausiai išsivysto tose srityse, kurios paprastai būna atviros saulei, pavyzdžiui, ant galvos, kaklo ar ausų.

ANKSTYVIEJI NEMELANOMINIO ODOS VĖŽIO POŽYMAI



NEMELANOMINIS ODOS VĖŽYS



Odos vėžys gali būti mirtinas, bet laiku aptikus daugeliu atvejų jį galima sėkmingai išgydyti.

Reguliariai apžiūrėkite savo odą

Reguliariai apžiūrėkite viso kūno odą (bent kartą per mėnesį):

- Naudokite veidrodžius arba paprašykite draugo, kad apžiūrėtų jūsų nugarą, užpakalinę kojų pusę ir visas vietas, kurias jums patiems sunku apžiūrėti
- Neužmirškite apžiūrėti padų, tarpupirščių, patikrinti galvos odos, kaklo ir nagų
- Ieškokite bet kokių darinių patinimo, augimo, kraujavimo, pleiskanojimo požymių, paraudimų palei kraštus, ypač jeigu jie niežti, yra skausmingi arba kaip nors keičiasi
- **Kreipkitės patarimo į šeimos gydytoją, jeigu pastebėjote apgamų pakitimą, naujų apgamų arba neįprastų odos pokyčių**