

## Ādas vēzis

Sauļošanās ir galvenais ādas vēža rašanās iemesls. Gaišas ādas krāsas cilvēkiem ir lielāka iespēja saslimt ar ādas vēzi. Parasti šīm personām ir gaiša acu krāsa (zila vai zaļa), blondi mati un viņiem slikti veidojas iedegums, respektīvi, viņi ātri „apdeg”.

Visefektīvākā izsargāšanās metode, lai nenaslimtu ar ādas vēzi, ir izvairīšanās no saules stariem:

Izvairieties no tiešas saules staru iedarbības no 11:00 rītā līdz 16:00, kad ultra violette stari ir visintensīvākie. Tas ir laiks, kad Jūsu ēna ir īsāka par Jums; Nēsājiet gaišas krāsa apģērbu un platmali; Lietojiet aizsargkrēmus ar saules aizsargfaktoru (SPF – Sun Protection Factor), kas nav mazāks par 15; SPF skaits norāda, cik reizes ilgāk persona var uzturēties saulē. Cilvēks ar gaišu ādas krāsu parasti gūst saules radītu ādas apdegumu 20 minūšu laikā, uzklājot aizsargkrēmu ar SPF 15, šis laiks ir 15 reizes ilgāks (20 min\* 15=300 min).

Ir trīs ādas vēža veidi:

Bazālo šūnu vēzis (bazalioma) – visizplatītākais vēža veids pasaulē. Visbiežāk bazalioma attīstās uz sejas un kakla ādas (85%) , saulei atklātajās ķermeņa vietās, taču bazālo šūnu vēzis var attīstīties arī uz citām ķermeņa daļām. Bazalioma var būt dažāda izskata. Visbiežāk tā parādās kā maza, pērles baltuma bumbiņa, uz kuras var redzēt sīkus, sārtus asinsvadus. Bazalioma var parādīties arī kā neliela čūliņa ar valnīti, kam raksturīga cikliska attīstība, t.i., čūliņa var asiņot, tad to pārklāj krevele, var pat šķīst, ka čūliņa sadzīst, tomēr pēc neilga laika ādas bojājums atjaunojas – viss sākas no sākuma. Retāk sastopama bazalioma, kas izskatās kā balta vai dzeltenīga rēta.

Šis ir relatīvi labdabīgs ādas vēža veids, aug diezgan lēni un metastāzes dod ļoti reti. Tomēr neārstēts tas var radīt arī plašu lokālu bojājumu.

Bazilomas ārstēšanas veidi (ārsts izvēlēsies Jums piemērotāko):

Ķirurģiska izgriešana;

Kriodestrukcija (apstrāde ar šķidro skābekli)

Lāzērdestrukcija;

Apstarošana ar rentgenstariem;

Plakano šūnu vēzis – otrs biežākais ādas vēža veids. Parasti tas attīstās uz auss, sejas vai galvas matainās daļas, tomēr plakanšūnu vēzis var attīstīties arī jebkur uz ķermeņa – uz lūpām, mutē, arī uz dzimumorgāniem.

Parasti ādas plakanšūnu vēzis parādās kā sārts iekaisis ādas plankums, kas klāts ar zvīņām. Retāk ar var izskatīties kā ilgi nedzīstoša čūla vai krevele. Parasti šis ādas vēzis rada lokālu destruktīvu bojājumu. Neārstējot, tas bojā apkārtējos audus tādā mērā, ka slimnieks var zaudēt ausi vai degunu.

Audzēja šūnas var izplatīties uz limfmezgliem un citiem orgāniem (metastazēties), tādējādi kļūstot bīstams Jūsu dzīvībai. Plakanšūnu vēža galvenā ārstēšanas metode ir ķirurģiska izgriešana.

## Ļaundabīgā melanoma – visļaundabīgākais no ādas vēžiem.

Melanoma attīstās no šūnām, kuras sauc par melanocītiem. Šīs šūnas ražo tumšo, ādu aizsargājošo pigmentu, kuru sauc par melanīnu. Melanīns ir tas, kas saules staru iedarbībā rada brūno iedegumu, tādējādi aizsargājot ādu no saules.

### Kam ir lielāka iespēja saslimt ar melanomu?

Cilvēkiem, kuriem daudz dzimumzīmes (vairāk par 50);

Cilvēkiem ar t.s. displastiskajām dzimumzīmēm (tās izskatās neparasti – lielākas par 6 mm, neregulārām robežām, nelīdzenu virsmu.

Cilvēkiem, kuru ģimenē (asinsradniekiem) kādam bijusi melanoma;

Cilvēkiem, kuri bieži sauļojas un/vai kuriem ir bijuši saules apdegumu, īpaši bērnībā un pusaudžu gados. Maziem bērniem obligāti jālieto aizsargkrēms ar iespējami lielāki SPF.

### Melanoma izskatās kā dzimumzīme, kas aug un mainās. Aplūkojot to, Jums noderēs

#### Melanomas ābece (ABCD):

Asymmetry (asimetrija) – viena puse atšķiras no otras;

Border (robeža, mala) – tā ir robaina, nelīdzena;

Colour (krāsa) – daudzkrāsaina, dažādos toņos;

Diameter (diametrs) – palielinās izmēros;

Parasta dzimumzīme ir apaļa (simetriska), līdzena malu, vienkrāsaina un maza (līdz 5 mm).

Melanoma var veidoties jau no esošas dzimumzīmes, kā arī attīstīties uz iepriekš neizmainītas ādas, jebkur iz ķermeņa.

Sievietēm biežāk melanoma veidojas uz kājām (īpaši apakšstilba mugurpusē), bet vīriešiem – uz rumpja (īpaši uz muguras). Parasti melanoma ir brūna vai melna, tomēr tā var būt arī sarkana, ādas krāsā vai pat balta. Melanoma sāk attīstīties uz ādas virspuses, kur sājā sākuma posmā ir viegli ārstējams. Ja netiek ārstēta, melanoma aug dziļumā, sasniedz asinsvadus un ar asins straumi izplatās pa visu organismu (metastazējas), un šajā stadijā melanomas izārstēšanas iespējas ievērojami samazinās.

Tādēļ periodiski aplūkojiet savu ķermeņa ādu, ņemiet palīgā spoguļi, pievērsiet uzmanību jebkurām izmaiņām uz ādas. Jebkuru šaubu gadījumā griezieties pie sava ārsta.

Melanomas ārstēšanā svarīgi ir to ķirurģiski izgriezt pašā sākuma stadijā, kad vēl nav notikusi ļaundabīgo šūnu izplatība organismā (metastazēšanās). Slimības izplatības gadījumā šobrīd pieejamās melanomas ārstēšanas metodes ir maziedarbīgas (ķīmijterapija, imūnterapija), respektīvi, pilnīga slimība ārstēšana šajā stadijā iespējama ļoti reti.