



# IZZINI MELANOMU!



Kultūras ministrija



Sabiedrības integrācijas fonds

  
soli priekšā  
melanomai

**KĀ PARŪPĒTIES  
PAR SEVI LAICĪGI**

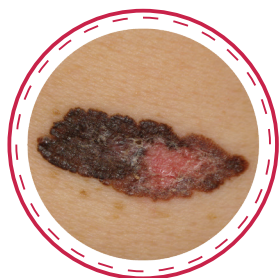
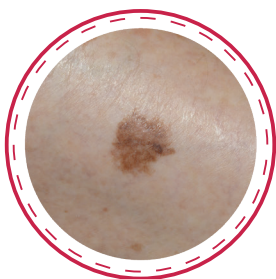
## KAS IR MELANOMA?

Melanoma ir ļaundabīgs audzējs, kas visbiežāk attīstās ādā, tāpēc to sauc arī par ādas vēzi. Retos gadījumos melanoma veidojas acīs, zarnās un uz gļotādām.

Viens no galvenajiem melanomas izraisītājiem ir saules vai solārija radītais ultravioletais starojums, kas rada ādas šūnu DNS bojājumus jeb mutācijas. Bojātās šūnas var sākt nekontrolēti vairoties un ar laiku attīstīties melanoma.

Vairumā gadījumu sākotnēji melanoma izskatās kā dzimumzīme, kas aug un mainās. Visbiežāk melanoma veidojas uz ādas vietā, kur iepriekš nekas nav bijis, bet tā var attīstīties no jau esošas dzimumzīmes, tai kļūstot lielākai, biezākai vai mainot izskatu.

## MELANOMA VAR IZSKATĪTIES ŠĀDI:



Fotogrāfijas no SIA "Derma Clinic Riga" pacientu fotoarhīva.

**MELANOMA UZ ĀDAS VAR ATTĪSTĪTIES JEBKURĀ ĶERMEŅA DAĻĀ,  
TOMĒR BIEŽĀK TO SASTOP VĪRIEŠIEM UZ MUGURAS, BET SIEVIETĒM – UZ KĀJĀM.**

# KURUS CILVĒKUS VAR SKART MELANOMA?

Melanoma var skart jebkuru cilvēku jebkurā vecumā. Kaut arī pārsvarā ar melanomu slimo cilvēki pēc 50 gadu vecuma, pēdējā laikā arvien biežāk tā tiek atklāta gados jauniem pacientiem.

Katru gadu Latvijā melanoma tiek diagnosticēta vairāk kā 200 cilvēkiem.

## KĀDOS GADĪJUMOS JĀBŪT ĪPAŠI UZMANĪGAM?



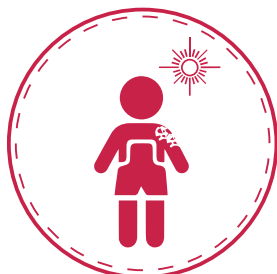
**Tev ir  
gaiša āda, kas  
viegli apdeg saulē**



**Tev ir  
daudz dzimumzīmju  
(vairāk par 50)  
vai lielas dzimumzīmes  
(lielākas par 5 mm)**



**Tev ir  
gaiši vai rudi mati un  
vasaras raibumi**



**Tu bērnībā vai jaunībā  
esi guvis  
saules apdegumus**



**Melanoma ir bijusi  
tuvam asinsradniekam**

**JĀ ESI KĀDĀ NO MINĒTAJĀM GRUPĀM, TAD TEV PIE DERMATOLOGA  
UZ PROFILAKTISKO PĀRBAUDI IR JĀIET REIZI GADĀ.**

## KĀDĒĻ IR SVARĪGI VEIKT PROFILAKTISKĀS PĀRBAUDES?

Cilvēks ar neapbruņotu aci ne vienmēr var pamanīt to, ko var pamanīt dermatologs. Mūsdienu diagnostikas metodes ļauj aplūkot ādas veidojumus ļoti lielā palielinājumā. Regulāri veicot profilaktiskās pārbaudes, ādas izmaiņām ir iespējams izsekot, tādējādi atklājot aizdomīgus veidojumus arvien agrīnākā stadijā.

## KĀDĒĻ IR SVARĪGI MELĀNOMU ATKLĀT PĒC IESPĒJAS LAICĪGI?

Sākumā melanoma atrodas tikai ādas virsējā slānī. Ja melanomu atklāj šajā stadijā, atveseļošanās prognoze ir ļoti laba, un 98% gadījumu melanoma neatgriežas. Jo dziļāk audzēja šūnas iespiežas zemākajos ādas slāņos un jo biezāks ir audzējs, jo sliktāka ir slimības prognoze.

Vēlīni atklātai melanomai pastāv augsts metastāžu risks, proti, audzēja šūnas pa sīkajiem asinsvadiem un limfvadiem tiek aiznestas uz tālākiem orgāniem, kur sāk nekontrolēti vairoties.

## KĀ SEVI NOSKAŅOT, LAI DOTOS UZ PROFILAKTISKO PĀRBAUDI?

- Es saprotu, ka mana veselība lielā mērā ir atkarīga no manis paša, un primārās rūpes par to ir mana atbildība.
- Ikgadējai profilaktiskai dzimumzīmju pārbaudei pie dermatologa ir tāda pati nozīme kā pārējām ikgadējām vizītēm pie ārstiem-speciālistiem (pie zobārsta, ginekologa, urologa u.c.).
- Aizejot uz profilaktisko pārbaudi pie dermatologa, es rūpējos arī par savu ģimeni, kam esmu vajadzīgs sveiks un vesels.

## PIE KĀDA SPECIĀLISTA JĀDODAS VEIKT PĀRBAUDES?

Ja vēlies veikt profilaktisku vai aizdomīgu ādas veidojumu pārbaudi, ir jādodas pie dermatologa. Pirms izvēlies dermatologu, noskaidro, vai konkrētais ārsts ir specializējies melanomas diagnostikā un veic ādas veidojumu pārbaudi - dermatoskopiju.



## KĀDOS GADĪJUMOS NOTEIKTI IR JĀDODAS PIE ĀRSTA (AIZDOMAS PAR SASLIMŠANU)?

Ja pamani uz ādas kādu jau sen esošu veidojumu, kurš sācis mainīt krāsu, formu, robežas, kļuvis asimetrisks, sācis palielināties jeb "augt", kā arī tad, ja pamani pilnīgi jaunu veidojumu, kurš ir atšķirīgs, neparasts, citādāks kā pārējie uz ādas esošie veidojumi, nekavējoties dodies pie ārsta.

## KĀ PĀRBAUDES NOTIEK? KĀDI IR VEICAMIE IZMEKLĒJUMI?

Pirmkārt, dermatologs labā apgaismojumā apskata visu pacienta ķermeni, uzdod jautājumus par ģimenes slimību vēsturi, ikdienas paradumiem un iespējamiem riska faktoriem (ievāc anamnēzi). Pēc tam tiek veikta optiskā vai digitālā dermatoskopija (ādas veidojumu aplūkošana palielinājumā), kas ļauj izvērtēt veidojuma krāsu, formu un struktūru. Lai noteiktu, cik dziļš ir veidojums, dažkārt izmanto arī ultrasonogrāfiju. Neviens no šīm metodēm nav sāpīga.

Ja ārsts uzskatīs par vajadzīgu, pamatojoties uz ievāktajiem datiem, tev tiks veikta t.s. ekscīzijas biopsija jeb visa veidojuma izņemšana. Tā ir neliela operācija, ko parasti veic, izmantojot vietējo atsāpināšanu (anestēziju). Tad izgriezto ādas gabaliņu nosūta uz laboratoriju kur, izmantojot mikroskopu, apstiprina, vai veidojums ir labdabīgs vai ļaundabīgs, kā arī precīzē diagnozi, audzēja biezumu, dziļumu, izplatību.

## KĀDAS IR LATVIJĀ PIEEJAMĀS ĀRSTĒŠANAS IESPĒJAS?

Ja melanoma tiek diagnosticēta, ārstēšana ir jāuzsāk iespējami drīz, jo dažu melanomas veidu gadījumā arī pāris nedēļas var būt izšķirošas. Šobrīd melanomas pacientiem Latvijā ir tādas pašas iespējas saņemt starptautiskām vadlīnijām atbilstošu ārstēšanu kā citās Eiropas valstīs.

Ja melanoma tiek atklāta slimības sākuma stadijā, parasti pietiek ar atkārtotu ķirurģisku operāciju jeb re-ekscīziju. Tās laikā iepriekš izņemtā veidojuma vietā veic plašāka grieziņa operāciju ar papildus drošības atkāpi līdz 2 cm uz visām pusēm no sākotnējās griezumuma līnijas, un citas ārstēšanas metodes vairs nav nepieciešamas.

Ja melanoma jau sākusi progresēt, pacientam tiek nozīmēti papildus izmeklējumi un moderni imūnterapijas un mērķterapijas medikamenti, kādus izmanto arī citās Eiropas valstīs.



# KĀ SEVI PASARGĀT IKDIENĀ?

- Izvairies no apzinātas sauļošanās! Iedegums = ādas šūnu bojājums.
- Neapmeklē solāriju!
- Vasaras laikā, atrodoties ārā, vienmēr lieto saules aizsarglīdzekļus ar aizsardzības faktoru SPF50!
- Izvēlies saules aizsarglīdzekļus, kas aizsargā gan pret UVA, gan UVB starojumu!
- Atceries uzklāt saules aizsarglīdzekļus atkārtoti (ik pēc 2h), kā arī vienmēr pēc peldēšanās!
- Lieto saules aizsarglīdzekļus arī tad, ja dodies slēpot uz kalniem!
- Centies ilgstoši neuzturēties saulē laikā no 10.00 līdz 16.00!  
Šajā periodā UV starojuma intensitāte ir visaugstākā! Ja šajā laikā tomēr atrodiess pludmalē, sporto vai esi ārā, noteikti izvēlies vietu ēnā!
- Atpūšoties, sportojot vai strādājot saulē, lieto:
  - ✓ saulesbrilles,
  - ✓ cepuri,
  - ✓ plānu apģērbu ar garām piedurknēm un nosegtām kājām.
- Seko līdzī laika prognozei par UV starojuma intensitāti!
- Regulāri aplūko savus ādas veidojumus pats – ja pamani kādu jaunu, atšķirīgu veidojumu vai jebkādas izmaiņas uz esošajiem, noteikti dodies pie ārsta!
- Regulāri pārbaudi savus ādas veidojumus pie dermatologa!
- Maini sauļošanās ieradumus un māci to arī savai ģimenei!



# KĀ MUDINĀT CĪTUS DOTIES UZ PĀRBAUDĒM?

Ja esi speciālists (masieris, kosmētiķis, kosmetologs, podologs, fitnesa treneris, peldēšanas instruktors u.c.), saudzīgi paskaidro savam klientam nepieciešamību novērot un pārbaudīt ādu – sevišķi, ja pamanī daudzas ādas veidojumus, vai arī kāds veidojums īpaši izceļas citu vidū.

## Sarunas gaitā seko principam “Pajautā, Piedāvā, Paslavē”:

- Pajautā, vai klients kādreiz ir konsultējies ar dermatologu vai ģimenes ārstu par savas ādas stāvokli.
- Piedāvā pievērst uzmanību konkrētiem ādas veidojumiem, iedrošini aprunāties par tiem ar ārstu.
- Uzsver pozitīvo, ja cilvēks jau ir ievērojis kaut ko satraucošu, kā arī ja ikdienā rūpējas par savas ādas veselību un cenšas izvairīties no saules.
- Izvairies no “iebiedēšanas”!

Ja esi patients vai atbildīgs cilvēks – dalies savā pieredzē ar paziņām un tuviniekiem par dermatologa apmeklējumu un uzsver, cik liela nozīme veiksmīgā ārstēšanā ir savlaicīgi atklātai diagnozei.

- Atsaucies uz savu pieredzi – es pamanīju aizdomīgu veidojumu un devos to laicīgi pārbaudīt.
- Izskaidro, ka neziņa sagādā vairāk stresa nekā skaidrība un konkrētība – sarunā vizīti jau šodien!
- Pārliecini, ka ziņošs speciālists visu paskaidros – uzzināsi gan par veidojumu, gan par tālāko rīcību.
- Atgādini, ka nevajag ļauties stereotipiem par iedeguma nekaitīgumu!

Mūsdienīgas pacientu aizstāvības organizācijas galvenais uzdevums ir nodrošināt pacientu ar uzticamu informāciju.

Veiksmīgas ārstēšanas pamats ir pacienta līdzestība un aktīva dalība ārstēšanas procesā, kas nevar notikt bez zināšanām.

Tādēļ pacientu organizācija vienkāršā un saprotamā veidā sniedz uz pierādījumiem balstītu informāciju, palīdz sagatavoties vizītēm, uzdot pareizos jautājumus.



# soli priekšā melanomai

Melanomas pacientu atbalsta biedrība  
“Soli priekšā melanomai”

Kontakti:

**Tāl. 29164882**

e-pasts: [biedriba@soliprieksamelanomai.lv](mailto:biedriba@soliprieksamelanomai.lv)

**<https://soliprieksamelanomai.lv>**

 [@soliprieksamelanomai](https://www.facebook.com/soliprieksamelanomai)

**Slēgtā FB grupa tikai pacientiem un tuviniekiem**

Bukleta izstrādē piedalījās biedrības “Soli priekšā melanomai” vadītāja Olga Valciņa, ārsts dermatologs Agnese Portnaja un klīniskā un veselības psiholoģe Jolanta Lamstere.

Buklets ir sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

Par bukleta saturu atbild biedrība “Soli priekšā melanomai”.

2020. gada jūlijs