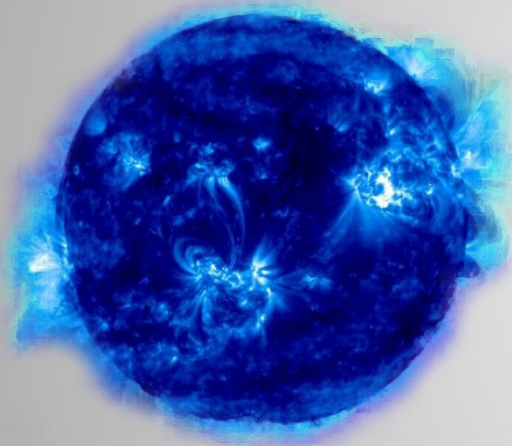




KOSMĒTISKAS IEDEGUMA IEGŪŠANAS PAKALPOJUMAM NOTEIKTĀS HIGIĒNAS PRASĪBAS

1. Vispārīgā daļa

UV iekārtas lietošana un veselība, cilvēka ādas uzbūve, struktūra un funkcijas, UV starojuma ietekme uz cilvēka organismu, iedeguma process un ādas reakcija uz UV starojumu, riska grupas un kontrindikācijas solārija izmantošanai, UV starojuma radītie veselības traucējumi un to novēršana.

SATURS

Ievads

UV iekārtas lietošana un veselība

Cilvēka ādas uzbūve, struktūra un funkcijas

Ultravioletais starojums

Ultravioletā starojuma ietekme uz cilvēka organismu

Iedeguma process un ādas reakcija uz UV starojumu

Ādas tipi

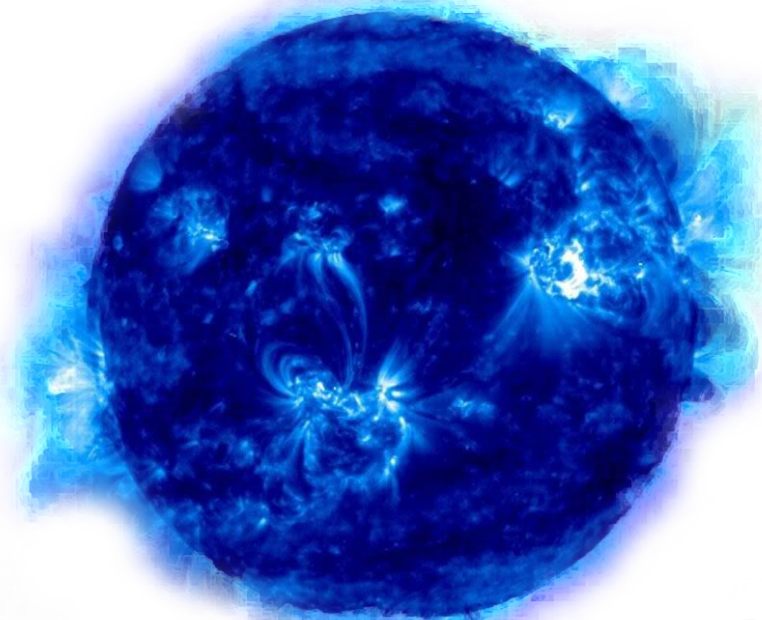
Solāriju apmeklēšana

Riska grupas un kontrindikācijas solārija izmantošanai

UV starojuma radītie veselības traucējumi
un to novēršana

UV starojuma izraisītie apdegumi

Veidojumi uz ādas



IEVADS

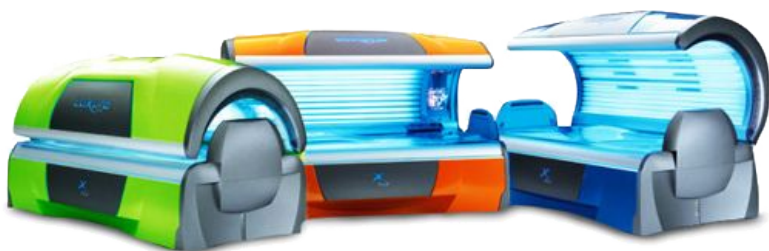
MK noteikumi Nr. 834 nosaka, ka solārijos strādājošajiem darbiniekiem obligāti jānoklausās mācību kurss „Kosmētiskā iedeguma iegūšanas pakalpojumam noteiktās higiēnas prasības”, iegūstot gan teorētiskās, gan praktiskās zināšanas, kādas tiem ir nepieciešamas, lai nodrošinātu droša un veselībai nekaitīga pakalpojuma sniegšanu.

Sīkāk ar Ministru Kabineta noteikumiem Nr. 834 var iepazīties:
Kosmētiskā iedeguma iegūšanas pakalpojumam noteiktās higiēnas prasības



UV IEKĀRTAS LIETOŠANA UN VESELĪBA

- ✓ Kosmētiskos nolūkos solāriju ierīces izmanto, lai iegūtu iedegumu
- ✓ Komerciālos nolūkos solāriju iekārtas sāka izmantot 1970-tajos gados, to izmantošanas uzplaukums sākās 1990-tajos gados
- ✓ Sauļošanās solārijā ir viena no apspriestākajām skaistumkopšanas tēmām. Par sauļošanos solārijā un šī procesa ietekmi uz veselību ir izteikti gan pozitīvi, gan negatīvi viedokļi.
- ✓ Nenoliedzami, UV starojums ir nepieciešams cilvēka organismam, jo palīdz veidoties D vitamīnam, to izmanto, lai ārstētu ekzēmas, rahītu un citas slimības.
- ✓ UV gaisma arī palielina laimes hormonu. Tomēr pārlietu lielā daudzumā tas var būt ļoti kaitīgs.



UV IEKĀRTAS LIETOŠANA UN VESELĪBA

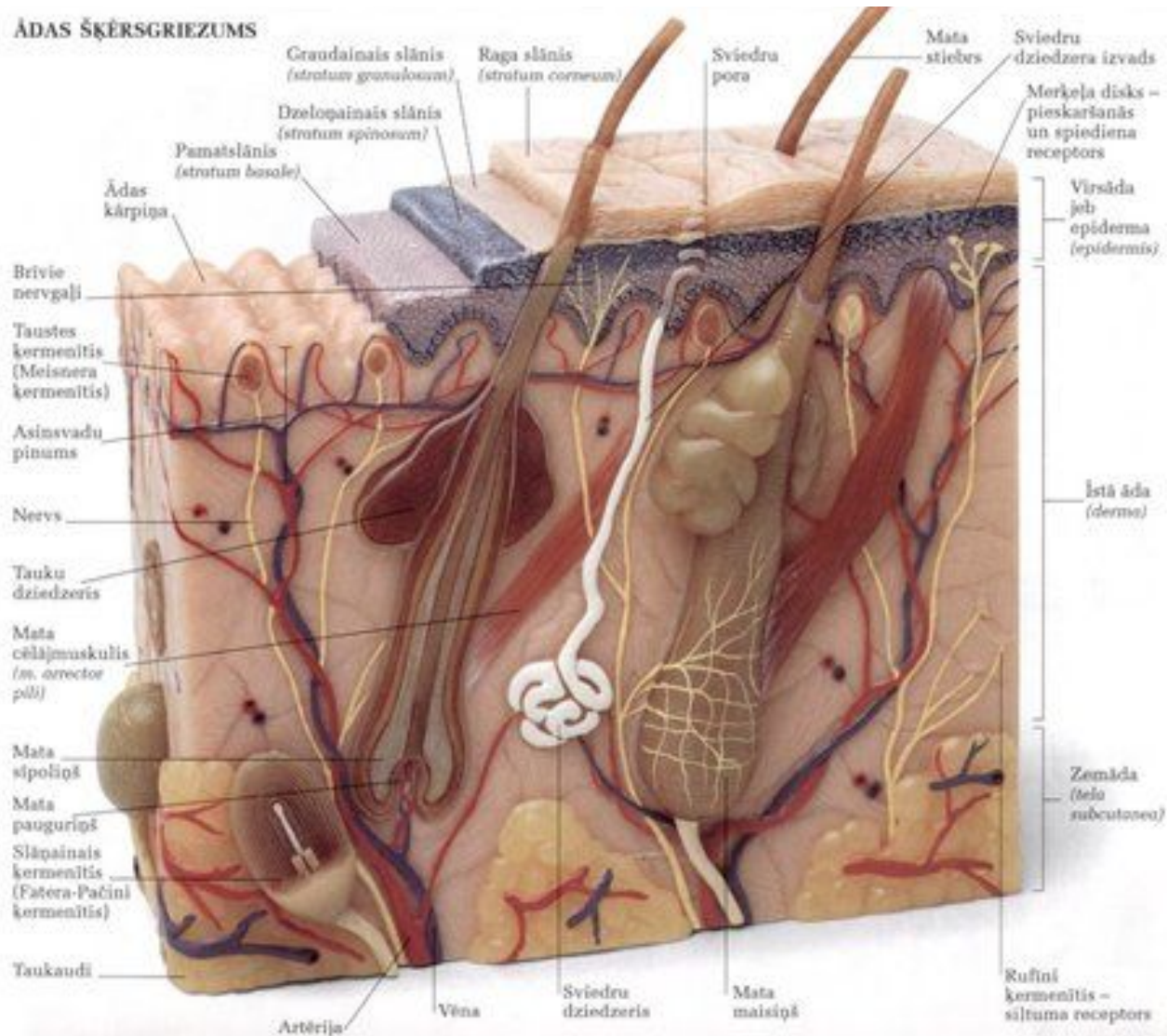
- ✓ Pareiza sauļošanās stiprina cilvēka sirdsdarbību un kaulus, kas tiek apgādāti ar D3 vitamīnu, samazina augsta asinsspiediena risku un holesterīna līmeni.
- ✓ Solāriju apmeklējumi var būt nekaitīgi, tāpat kā sauļošanās dabīgā saulē, ja sauļošanās notiek ar mēru un tiek ievēroti visi piesardzības pasākumi, lai sevi pasargātu no kaitīgas UV staru iedarbības. Tāpēc ir būtiski zināt kādas spuldzes tiek izmantotas solārija iekārtā un cik darba stundas šīs spuldzes ir nostrādājušas.
- ✓ Atšķirība starp sauļošanos dabīgā saulē un solārijā ir visai būtiska. Kā liecina LR Veselības inspekcijas informācija, solāriju lampas izstaro galvenokārt UVA starus, kas tiek uzskatīti par mazāk kaitīgo izstarojuma daļu, tomēr šie stari satur arī nelielu daļu UVB izstarojuma. Izmantojot mākslīgās sauļošanās iekārtas, solāriji piedāvā īsā laikā iegūt veselībai nekaitīgu iedegumu, alternatīvu dabīgajam saules gaismas iedegumam.





CILVĒKA ĀDAS UZBŪVE, STRUKTŪRA UN FUNKCIJAS

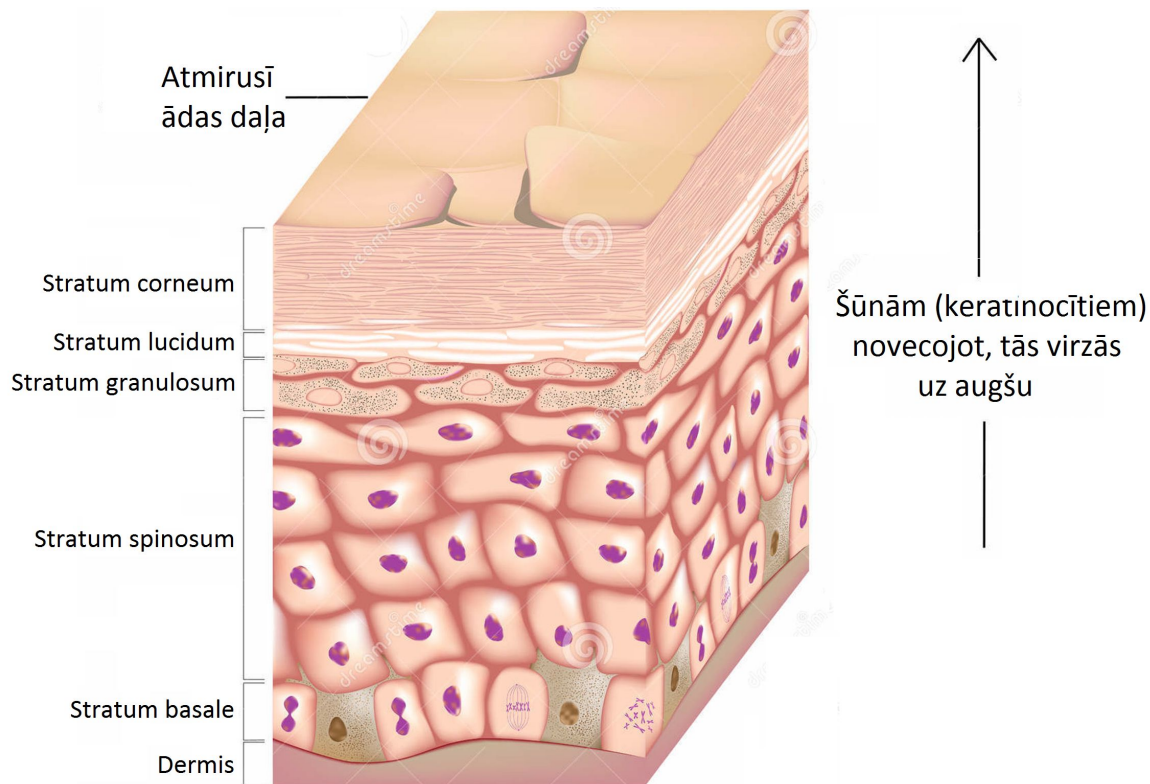
ĀDAS ŠĶĒRSGRIEZUMS



CILVĒKA ĀDAS UZBŪVE, STRUKTŪRA UN FUNKCIJAS

Āda ir cilvēka organisma lielākais orgāns. Ādai izšķir trīs slāņus:

1 Virsāda (epiderma)



Āda ir cilvēka organisma lielākais orgāns. Ādai izšķir trīs slāņus:

1 Virsāda (epiderma)

- ✓ ir ārējais ādas slānis, ko veido daudzkārtains epitēlijs. Tā var būt 0,03 - 1,5 cm bieza, uz plaukstām un pēdām vēl biezāka. Dziļākajos virsādas slāņos atrodas šūnas, kas cieši piekļaujas cita citai un intensīvi dalās. Šūnām novecojot, to citoplazmā pakāpeniski uzkrājas ragviela keratīns, bet kodoli iet bojā. Virsādas augšējo slāni veido nedzīvas šūnas, kas mehāniski aizsargā pret mikroorganismiem un ūdeni.
- ✓ virsādas dziļāko slāņu šūnās veidojas D provitamīns. Ultravioleto staru ietekmē tas pārvietojas D vitamīna aktīvajā formā, kura veicina kalcija izgulsnēšanos kaulos, tādējādi nodrošinot to cietību.



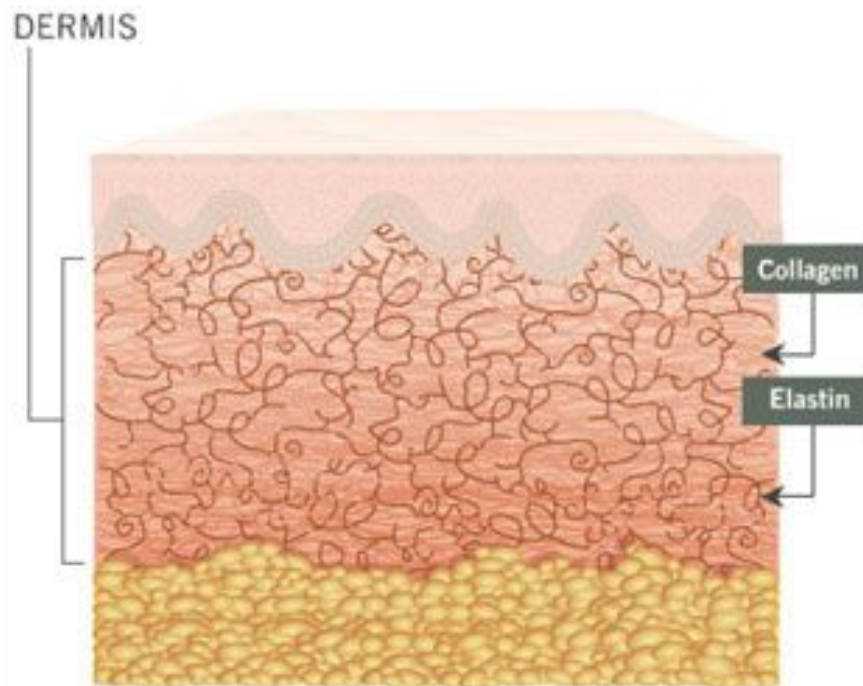


CILVĒKA ĀDAS UZBŪVE, STRUKTŪRA UN FUNKCIJAS

Āda ir cilvēka organisma lielākais orgāns. Ādai izšķir trīs slāņus:

1 Virsāda (epiderma)

2 Īstā āda (derma)



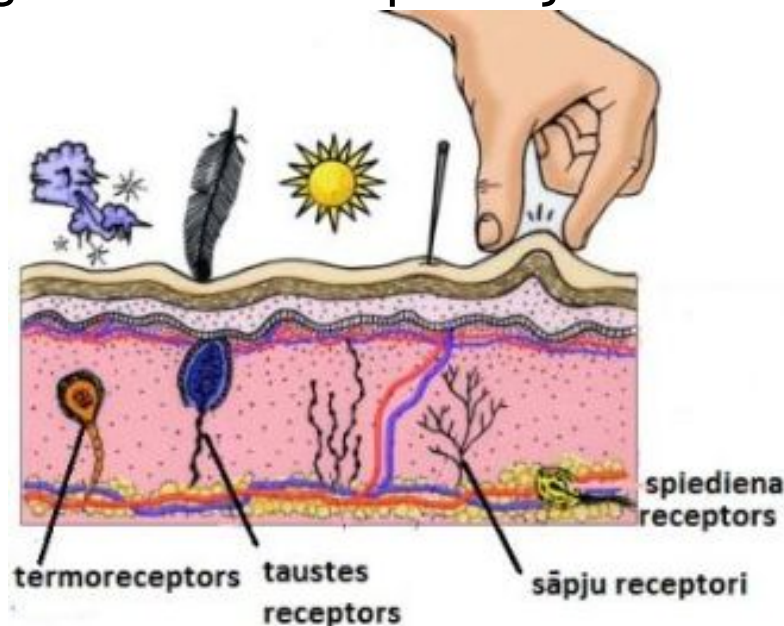
CILVĒKA ĀDAS UZBŪVE, STRUKTŪRA UN FUNKCIJAS

Āda ir cilvēka organisma lielākais orgāns. Ādai izšķir trīs slāņus:

1 Virsāda (epiderma)

2 Īstā āda (derma)

Īsto ādu jeb dermu veido saistaudi un tajā ir daudz receptoru, ar kuriem organisms uztver apkārtējās vides kairinājumus.





Āda ir cilvēka organisma lielākais orgāns. Ādai izšķir trīs slāņus:

1 Virsāda (epiderma)

2 Īstā āda (derma)

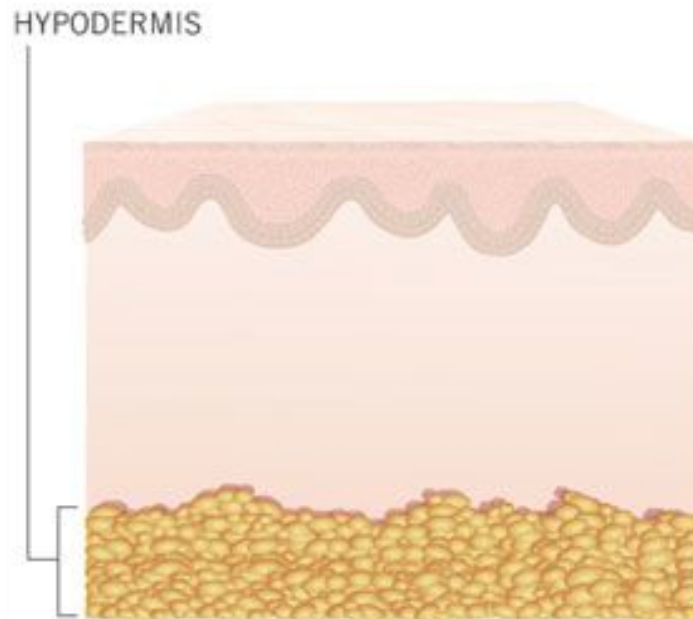
- ✓ Tajā ir daudz asinsvadu, limfvadu, dažādu receptoru un matu folikulu, kā arī sviedru un tauku dziedzeri. Ādā atrodas mata dzīvā daļa - mata sakne, kas ir ietverta mata folikulā. Dzīvajām šūnām daloties, mats aug. Mata folikulam pienāk asinsvadi un nervi. Virs ādas paceļas mata nedzīvā daļa - stiebrs. Katram mata folikulam ir viens vai vairāki tauku dziedzeri, kuri ieelļo matu un ādu. Pie folikula piestiprināts cēlējmuskuļs, kuram kontrahējoties, mats sasienas stāvus.
- ✓ Sviedru dziedzeri ir gandrīz visā ādā. No kapilāriem sviedru dziedzeros nonāk ūdens, urīnviela, sāļi u.c. vielas. Sviedru dziedzeru caurulītes iztaisnojas un atveras ādas virspusē.



CILVĒKA ĀDAS UZBŪVE, STRUKTŪRA UN FUNKCIJAS

Āda ir cilvēka organisma lielākais orgāns. Ādai izšķir trīs slāņus:

- 1 Virsāda (epiderma)
- 2 Īstā āda (derma)
- 3 Zemāda (hipoderma)





Āda ir cilvēka organisma lielākais orgāns. Ādai izšķir trīs slāņus:

1 Virsāda (epiderma)

2 Īstā āda (derma)

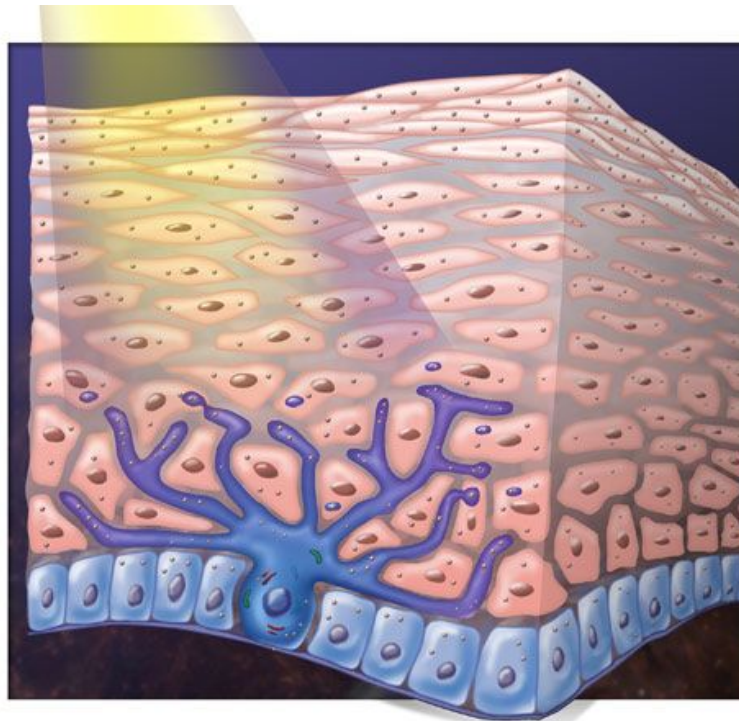
3 Zemāda (hipoderma)

- ✓ Zemādu jeb hipodermu veido saistaudi, kuros ir daudz tauku šūnu. Zemāda palīdz nodrošināt termoregulāciju, jo samazina gan siltuma zudumus, gan siltuma uzņemšanu.
- ✓ Visvairāk termoregulāciju nodrošina ādas asinsvadi un sviedru dziedzeri. Asinsvadi ādā atrodas vairākos slāņos. Gludie muskuļi var mainīt arteriolu atvērumu, bet no tā ir atkarīgs asins pieplūdums kapilāros. Tāpēc aukstumā āda ir bālāka, bet siltumā - sārtāka. Siltumatdevi palielina arī svīšana.

Aizsargfunkcija (melanīns)

Dziļākajā ādas slānī atrodas arī šūnas, kas satur pigmentu melanīnu, no kura ir atkarīga ādas krāsa. Melanīns pasargā ādu no Saules ultravioletā starojuma.

Arī mata saknes šūnās veidojas melanīns. Matiem ir blīva kutikula, kura satur melanīnu, un no tā daudzuma ir atkarīga matu krāsa.



ULTRAVIOLETAIS STAROJUMS

Solārijos tiek izstaroti divu veidu ultravioletie stari - UVA un UVB.

1 UVA

UVA ir galvenais starojums, ko saņem sauļojoties solārijā, tas izplatās ar garākiem viļņiem, kas pēc būtības ir ādai nekaitīgāki (lai gan, tiekot daudz dziļāk zemādā, tie veicina ādas atūdeņošanas un priekšlaicīgu novecošanu).

2 UVB

UVB stari ir īsviļņu un ādai stipri vien kaitīgāki. Ja agrāk valdīja mīts, ka solārija lampas izstarojot praktiski tikai UVA starus, tad tagad tomēr ir skaidrs, ka jebkurš solārijs izstaro arī UVB starus, kas galvenokārt ir atbildīgi par iedegumu. Tieši UVB stari, kas iedarbojas uz ādas virskārtu, vienkāršiem vārdiem sakot, apdedzina to!

Balstoties uz Ministru kabineta 834.noteikumiem, šo staru stiprums nedrīkst pārsniegt 0,3 vatus uz kvadrātmetru, kas atbilst tādām starojumam, kāds ir ekvatora saulei dienas vidū!



ULTRAVIOLETĀ STAROJUMA IETEKME UZ CILVĒKA ORGANISMU

- ✓ UV staru darbība uz cilvēka organismu ir ļoti pakāpeniska un ilgstoša.
- ✓ Nelabvēlīgās sekas ir pamanāmas pat pēc vairākiem gadiem.
- ✓ Pārmērīga UV iedarbība, ne tikai no solārija, var radīt ādas struktūras bojājumus - ādas apdegumus, ādas trauslumu, sarētojumus, bet ilgtermiņā - ādas novecošanos.
- ✓ UV starojuma ietekmē iet bojā ādas kolagēns, āda zaudē elastīgumu un parādās grumbas.
- ✓ UV starojums negatīvi iedarbojas uz acīm - veicina kataraktas attīstību, ir iespējami gaismas izraisīti keratīti un konjunktivīti.
- ✓ Pārmērīga UV iedarbība var nomākt imūno sistēmu, radot lielāku infekciju slimību risku.
- ✓ Pētījumi Zviedrijā un Norvēģijā parāda, ka sievietēm, kuras regulāri apmeklē solārijus, ievērojami pieaug ļaundabīgās melanomas risks.



IEDEGUMA PROCESS UN ĀDAS REAKCIJA UZ UV STAROJUMU

Kā notiek iedeguma veidošanās?

- ✓ Pēc sauļošanās seansa ādā sākas sarežģīts ķīmisks process, kura rezultātā rodas melanīns, un šis process turpinās 72 stundas. 15-20 stundas pēc seansa nav ieteicams mazgāties, jo nomazgāsies aptuveni 25-30% iedeguma, kā arī D vitamīns, kurš arī izstrādājas UV staru iedarbībā ādas virsējā tauku slānī, tāpēc tam ir vajadzīgs laiks, lai iesūktos ādas epidermas zemākajos slāņos.
- ✓ Melanīna rašanās nav apdegšanas rezultāts, bet mērena UV staru iedarbība, kam seko iedeguma veidošanās 72 stundu laikā.



ĀDAS TIPI

Lai varētu saprast riskus saslimt ar ādas vēzi, ir rūpīgi jānosaka savs ādas tips, ņemot vērā ādas tipu klasifikāciju atkarībā no jūtīguma pret saules gaismu:

1. bāla un balta āda (I un II ādas fototips);
2. bāla āda līdz viegli brūnai (III un IV fototips);
3. dabīgi brūna āda (V ādas fototips);
4. dabīgi melna āda (VI ādas fototips).



ĀDAS TIPI

Lai varētu saprast riskus saslimt ar ādas vēzi, ir rūpīgi jānosaka savs ādas tips, ņemot vērā ādas tipu klasifikāciju atkarībā no jutīguma pret saules gaismu:

1 ādas tips (I un II ādas fototips)

MATI - Sarkanīgi mati, blondi;

ACIS - Zilas, pelēkas, zaļas;

ĀDA - Gaiša, bāla vai iesarkana āda ar vasaras raibumiem;

REAKCIJA UZ SAULI - Pēc 5-10 minūtēm rodas ādas apsārtums; iedegums praktiski neveidojas.



ĀDAS TIPI

Lai varētu saprast riskus saslimt ar ādas vēzi, ir rūpīgi jānosaka savs ādas tips, ņemot vērā ādas tipu klasifikāciju atkarībā no jutīguma pret saules gaismu:

1 ādas tips (I un II ādas fototips)

2 ādas tips (III un IV ādas fototips)

MATI - Rudi, blondi, gaiši brūni;

ACIS - Zilas, pelēkas, zaļas, gaiši brūnas;

ĀDA - Bāla;

REAKCIJA UZ SAULI - Pēc UV staru iedarbības ādas apsārtums veidojas pēc 10-20 min., pēc tam parādās labs iedegums.

Jāatceras, ka vislielākā iespēja saslimt ar ādas vēzi ir tieši I un II ādas tipa īpašniekiem. Piesardzība jāievēro arī tiem, kuri lieto kosmētiku, kas var veicināt ādas jutīgumu pret UV stariem, un cilvēkiem, kuri lieto medikamentus. Šajā gadījumā ir jāsaņem konsultācijas, nosakot, vai lietotie medikamenti neradīs jutīgumu.



ĀDAS TIPI

Lai varētu saprast riskus saslimt ar ādas vēzi, ir rūpīgi jānosaka savs ādas tips, ņemot vērā ādas tipu klasifikāciju atkarībā no jutīguma pret saules gaismu:

- 1 ādas tips (I un II ādas fototips)
- 2 ādas tips (III un IV ādas fototips)
- 3 ādas tips (V ādas fototips)

MATI - Brūni, tumši blondi;

ACIS - Brūnas, zilas, zaļas, pelēkas, gaiši brūnas;

ĀDA - Gaiša, nedaudz tumša;

REAKCIJA UZ SAULI - Reizēm apdeg, iesauļojas pakāpeniski, ādas apsārtums veidojas pēc 20-30 min. Izveidojas labs iedegums.



ĀDAS TIPI

Lai varētu saprast riskus saslimt ar ādas vēzi, ir rūpīgi jānosaka savs ādas tips, ņemot vērā ādas tipu klasifikāciju atkarībā no jutīguma pret saules gaismu:

- 1 ādas tips (I un II ādas fototips)
- 2 ādas tips (III un IV ādas fototips)
- 3 ādas tips (V ādas fototips)
- 4 ādas tips (VI ādas fototips)**

MATI - Melni;

ACIS - Brūnas;

ĀDA - Nedaudz tumša;

REAKCIJA UZ SAULI - Iesauļojas viegli, āda kļūst tumša.



ĀDAS TIPI

Reakcija uz UV starojumu, katram cilvēkam ir atšķirīga, attiecīgi pēc ādas tipa.

Ādas tipu klasifikācija atkarībā no jūtīguma pret saules gaismu

Ādas fototips	Jūtīgums pret saules apdegumu	Sauļošanās spējas	Indivīdu ādas klases	UV starojuma eritematozā deva
I, II	Vienmēr rodas apdegumi, augsts	nav iedeguma viegls iedegums	Melanokompromiss	1-3 min
III, IV	Vidējs, zems	vidējs iedegums tumšs iedegums	Melanoanokompētents	3-7 min
V, VI	Ļoti zems, īpaši zems	dabīgi brūna āda dabīgi melna āda	Melanoaizsargāta	7-12 min



SOLĀRIJU APMEKLĒŠANA

Paula Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas speciālisti savā informatīvajā skaidrojumā min gadījumus, kad solārija lietošana nav ieteicama:

- ✓ dzemdes mioma, mastopātija, prostatas adenomas; aizdomas uz jaunveidojumiem organismā;
- ✓ ja uz ādas ir lielas dzimumzīmes, melnas dzimumzīmes vai ja to ir daudz;
- ✓ cilvēkiem, kuri lieto iekšķīgi vai uzklāj uz ādas medikamentus, kas var padarīt ādu jutīgāku pret ultravioleto starojumu;
- ✓ grūtniecības periodā, jo karstums var izraisīt ģiboni, kā arī neparedzamu pigmentāciju;
- ✓ ja pēdējo 24 stundu laikā veikta vaksācija, balināšana, elektroterapija, lāzerterapija.



SOLĀRIJU APMEKLĒŠANA

- ✓ Solāriju nedrīkst apmeklēt, ja kopš iepriekšējās sauļošanās reizes (tas attiecas gan uz dabīgo sauli, gan solāriju) nav pagājušas **VISMAZ 48 stundas**. Taču, arī sauļošanās ik pa divām dienām tomēr tiek uzskatīta par pārmērīgi biežu parādību.
- ✓ Optimālais laiks, ko mediķi rekomendē sauļojeties solārijā ir ne ilgāk kā 3-7 minūtes.
- ✓ Saskaņā ar Eiropas Savienības pieņemtajiem standartiem, nav ieteicams pārsniegt 60 sauļošanās seansus gadā. Ņemot talkā matemātiku un sadalot šos 60 seansus uz 365 dienām, sanāk, ka sauļoties var aptuveni vienu reizi nedēļā. Taču ņem vērā - šajās reizēs ir ieskaitītas gan solārija apmeklējuma reizes, gan sauļošanās Jūrmalā vai, piemēram, darbošanos dārzā!



RISKA GRUPAS UN KONTRINDIKĀCIJAS SOLĀRIJA IZMANTOŠANAI

- ✓ Ja solāriju apmeklē pirmo reizi;
- ✓ Cilvēkiem, kam ir bijuši ļaundabīgie audzēji;
- ✓ Cilvēkiem ar sarkano vilkēdi;
- ✓ Cilvēkiem ar lielu dzimumzīmju skaitu;
- ✓ Cilvēkiem ar lielu daudzumu pigmenta plankumiem;
- ✓ Ja ir pastiprināts asinsvadu tīklojums uz ādas;
- ✓ Ja ir alerģija pret sauli vai Ultravioletajiem stariem;
- ✓ Pirms sauļošanās ar ārstu jākonsultējas grūtniecēm, sirds un asinsvadu sistēmas slimniekiem;
- ✓ Cilvēkiem, kas lieto medikamentus.



UV STAROJUMA RADĪTIE VESELĪBAS TRAUCĒJUMI UN TO NOVĒRŠANA

- ✓ Sazinieties ar savu ārstu, farmaceitu vai citu veselības aprūpes speciālistu, ja jums parādās neparasti simptomi;
- ✓ Pievērsiet uzmanību krampjiem rokās, kājās vai vēderā, vieglai apjukuma sajūtai, nespēkam vai miega traucējumiem;
- ✓ Meklējiet mediķu palīdzību, ja kāds no šiem simptomiem pasliktinās vai nepāriet!



UV STAROJUMA IZRAISĪTIE APDEGUMI

Ja ir pamanāmas apdeguma pazīmes, tad ir svarīgi, pēc iespējas ātrāk apstrādāt apdeguma vietu.

Bepanthen krēma aktīvā viela ir dekspanthenols, kas iestrādāts ātri iesūcošā, mazu eļļas daudzumu saturošā emulsijā. Ādas šūnās dekspanthenols ātri pārvēršas pantotēnskābē. Pantotēnskābe piedalās gan ādas veidošanā, gan atjaunošanā.

Bepanthen krēmu lieto:

- ✓ sausas, raupjas un saspīlējušas ādas aprūpei,
- ✓ nelielu ādas apdegumu ārstēšanai.



UV STAROJUMA IZRAISĪTIE APDEGUMI

Aerosols ar augstu D-pantenola saturu un A, E, F vitamīnu kompleksu. Pantenols (B5 vitamīns) stimulē epidermas un ādas šūnu augšanu un atjaunošanos, kā arī kavē tās novecošanos. Pantenolam ir spēcīga mitrinoša iedarbība, tas darbojas arī kā pretiekaisuma līdzeklis, paātrina brūču dzīšanu un mazina kairinājumu. E vitamīns neitralizē brīvos radikāļus, kas paātrina ādas novecošanos, uzlabo ādas tvirtumu un tonusu, kalpo kā viegls saules staru filtrs.

Paredzēts saules vai citādi kairinātai ādai.



UV STAROJUMA IZRAISĪTIE APDEGUMI



ĀDAS NOVECOŠANA UV STARU IETEKMĒ



VEIDOJUMI UZ ĀDAS

- ✓ Uz ādas iespējami trīs ļaundabīgo audzēju veidi.
- ✓ Divi ir vēža veidi: bazalioma un plakanšūnu ādas vēzis, trešais - visagresīvākais un bīstamākais - melanoma. Tas ir ļoti ļaundabīgs audzējs no pigmentu veidojošām ādas šūnām - melanocītiem.
- ✓ Jebkurā gadījumā, ja pamaniet jaunu veidojumu uz ādas meklējiet mediķu palīdzību!
- ✓ Laiks ir noteicošais faktors, lai veiksmīgi ārstētu ļaundabīgu audzēju.
- ✓ UV starojumu āda saņem, atrodoties gan saulē, gan mākslīgajā apgaismojumā, gan kvarca procedūrās. Ilgstoša UV staru ietekme ir galvenais melanomu (ādas vēzi) veicinošais faktors. Audzēji visbiežāk novērojami vietās, kas pakļautas intensīvai saules ietekmei, - uz sejas, ausīm, kakla, galvas matainajā daļā, uz pleciem un muguras. Turklāt dzīves laikā uzkrātais saules starojums, pat īsas saulēšanās reizes, summējās, tādēļ biežāk melanomu konstatē cilvēkiem vecumā no 40 līdz 60 gadiem.



1 Bazalioma

Visbiežāk sastopamais ādas vēža veids ir bazalioma. Tā veidojas no bazālajām ādas šūnām un ir viens no labdabīgākajiem vēža veidiem, kāds cilvēkam var būt, jo nedod metastāzes. Laikus izārstēts, tas nerada draudus dzīvībai. To izraisa saules starojums, kas iegūts mūža laikā un uzkrājies, citiem vārdiem - iegūtā starojuma summa. Ja šogad nosauļosieties, bet parasti no saules esat izvairījies, diezin vai jums izveidosies bazalioma. Ar to slimo cilvēki gados, kuri ir regulāri daudz uzturējušies saulē. Piemēram, tie, kuriem bijis jāstrādā uz ielas vai klajā laukā. Tāpat tie, kuri regulāri gadiem apmeklējuši solāriju. Bazalioma veidojas uz saulei atklātām ķermeņa daļām: sejas, kakla, rokām, kājām.



1 Bazalioma

Bazalioma var izskatīties kā maza pumpiņa vai krevelīte, kas nedzīst. Tai ir cikliska attīstība – vienubrīd šķiet, ka jaunveidojums tūlīt, tūlīt būs sadzījis, bet tad veidojas no jauna. Tā var būt čūliņa vai kārpiņa ar nelielu valnīti, pāri krevelīte, kas pēc kāda laika nokrīt. Parasti tā ir ādas krāsā, mēdz būt nedaudz tumšāka. Būtiskākais, ka jaunveidojums faktiski netraucē, jo nesāp un neniez. Cilvēks pie tā pierod un vairs neņem vērā. Parasti bazalioma aug ļoti lēnām, daudzus gadus, un slimnieks pat nepamana, ka tā kļuvusi lielāka. Ārsti uzsver, ka visvieglāk šo vēža veidu izārstēt, kamēr jaunveidojums pavisam mazs.



VEIDOJUMI UZ ĀDAS

1 Bazalioma

2 Plakanšūnu ādas vēzis

Plakanšūnu ādas vēzis ir ļaundabīgāks, kā bazalioma, var dot metastāzes. Izskatās līdzīgi kā bazalioma - čūliņa vai krevelīte.

Vīriešiem tas var rasties bārdas rajonā. Tas, ka veidojums nedzīst, parasti tiek skaidrots tā, ka to traumē skujoties. Taču tam ir jāpievērš uzmanība. Šo ādas vēža veidu ārstē ar operāciju un apstarošanu.



VEIDOJUMI UZ ĀDAS

1 Bazalioma

2 Plakanšūnu ādas vēzis

3 **Melanoma**

Melanoma ir ļaundabīgs, agresīvs audzējs, kas var veidoties gan no dzimumzīmēm, gan no jauna uz tīras ādas. Biežāk melanoma veidojas no jauna. Sākumā tā izskatās kā tumša dzimumzīme.

Parastās dzimumzīmes ir apaļas, līdz 5 mm diametrā, vienmērīgi krāsotas, gludām malām, līdzenu virsmu, bet Melanoma nav vienmērīgi krāsota. Tai ir gan tumšākas, gan gaišākas vietas, nelīdzenas malas. Jāpievērš uzmanība jebkuram veidojumam, kas ir lielāks par puscentimetru diametrā. Retu reizi melanoma izskatās kā kārpīņa, var būt arī ādas krāsā, bet tad tā parasti ir asiņojoša, nedzīstoša čūliņa.



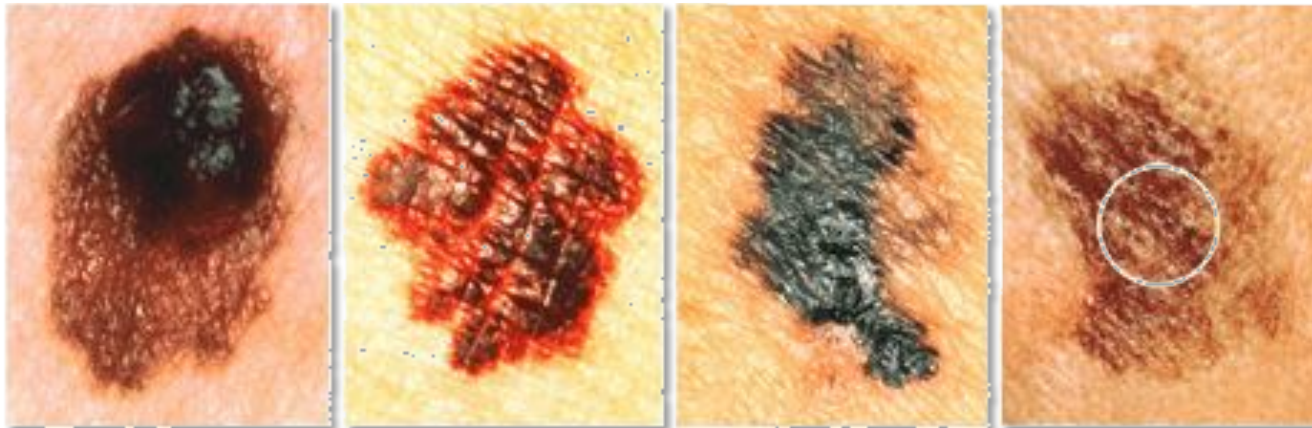
VEIDOJUMI UZ ĀDAS

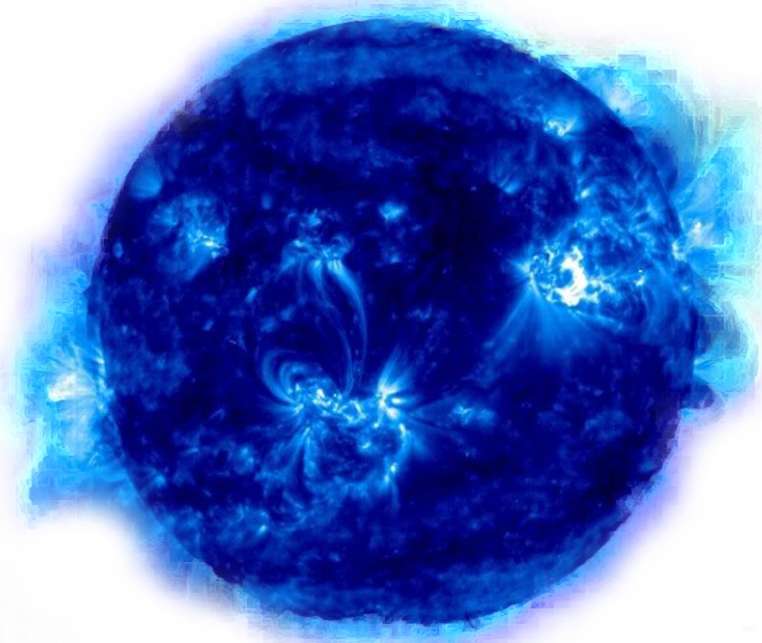
1 Bazalioma

2 Plakanšūnu ādas vēzis

3 **Melanoma**

- ✓ Ir asimetriska;
- ✓ Nav skaidru robežu;
- ✓ Dažādās krāsās;
- ✓ Ir lielāka par 5mm diametrā.





VEIKSMI ZINĀŠANU PIELIETOŠANĀ!