



Necepies! Pasargā sevi no ādas vēža!

Publicēts: 04.04.2020.

Lai aicinātu aizdomāties par sauļošanās (gan saules jeb dabīgi iegūtā iedeguma, gan solāriju jeb mākslīgi iegūtā iedeguma) radīto kaitējumu veselībai, kā arī par nepieciešamību ievērot ādas apdeguma (līdz ar to ādas onkoloģisko slimību) profilakses pasākumus Slimību profilakses un kontroles centrs īstenoja kampaņu „Necepies! Pasargā sevi no ādas vēža!”

SAUĻOŠANĀS UN SAULES IETEKME UZ ORGANISMU

Labvēlīgā ietekme:

siltuma un gaismas ietekmē uzlabojas organisma vispārējā pašsajūta;

saule veicina D vitamīna veidošanos organismā. D vitamīns nodrošina normālu skeleta attīstību, regulē kalcija un fosfora maiņu, nepieciešams imūnās sistēmas stiprināšanai. Lai uzturētu augstu D vitamīna līmeni organismā, vasaras mēnešos pietiek ar 5 - 15 minūšu ilgu sejas un roku pakļaušanu saules ietekmei 2 - 3 reizes nedēļā. Biežāka un ilgāka ķermeņa pakļaušana UV starojuma ietekmei rada lielāku kaitējumu organismam nekā ieguvumu.

Tomēr pakļaušanās pārlietu lielai saules staru iedarbībai var radīt kaitīgu ietekmi uz veselību. Ultravioletais (UV) starojums, ko dod saule un solārijs, iekļūst ādas dziļākajos slāņos un bojā šūnas. Šādām bojātām šūnām pastāv lielāks ļaundabīgu audzēju attīstības risks.

Dabīgs ādas aizsargprocess ir iedeguma veidošanās. Lai pasargātu ādu no UV starojuma kaitīgās iedarbības un turpmākiem tās bojājumiem, ādas šūnas melanocīti pastiprināti sāk ražot pigmentu melanīnu, kas padara ādu tumšāku. Melanīns ir pigments, kas piesūta krāsu arī matiem, acīm un ādai. Tomēr iedegums nevar pasargāt no apdeguma vai citiem ādas bojājumiem.

Atceries! Pigmenta (melanīna) daudzuma palielināšanās ādā, kas rada iedeguma krāsu, ir ādas bojājuma pazīme.

Nelabvēlīgā ietekme:

Apdeguma veidošanās. Īstermiņā pārmērīga saules iedarbība var radīt apdegumu. Kad UV starojums sasniedz ādu, tas bojā šūnas ādas virsējā slānī. Ādas apdegums uzreiz nav redzams. Simptomi parasti parādās pēc 4 stundām, pasliktinās 24 - 36 stundu laikā un pāriet 3 - 5 dienu laikā. Apdeguma simptomi ir sarkana, karsta, jutīga un pietūkusi āda. Pēc dažām dienām apdegusi āda var sākt lobīties.

Katarakta ir saslimšana, kas izraisa acs lēcas apduļķošanu, un tās sekas ir redzes pasliktināšanās. UV starojums negatīvi iedarbojas uz acīm, veicinot kataraktas attīstību.

Ādas bojājumu veidošanās. Atkārtota pārmērīga saules iedarbība vairāku gadu garumā var radīt ādas bojājumus. Tie var būt: priekšlaicīga novecošanās, grumbas, pigmenta plankumu veidošanās, labdabīgi kārpveida izaugumi uz ādas. UV starojums (gan saules, gan solārija) izmaina ādas struktūru, liekot tai ātrāk izskatīties vecākai.

Ādas audzēju attīstība. UV starojuma iedarbība, gan no saules, gan mākslīgā UV starojuma avotiem (solāriji), ir ādas vēža riska faktors. Ādas šūnām, kuras ir bojātas, pastāv lielāks risks kļūt par ļaundabīgām.

Trīs izplatītākie ādas vēža veidi ir:

Melanoma

Mazāk sastopama, bet visbīstamākā ādas vēža forma. Tā attīstās no šūnām (melanocītiem), kurās veidojas pigments melanīns. Melanoma izskatās kā dzimumzīme, kas aug un mainās. Tā var veidoties jau no esošas dzimumzīmes, kā arī attīstīties uz iepriekš neizmainītas ādas, jebkur uz ķermeņa.

Bazālo šūnu vēzis

Visbiežāk rodas uz tām ķermeņa daļām, kas vairāk pakļautas saules iedarbībai, piemēram, uz sejas.

Plakanšūnu vēzis (karcinoma)

Tas var attīstīties jebkurā ķermeņa vietā. Parasti tas parādās kā sārts, iekaisis ādas plankums, kas klāts ar zvīnām. Retāk tas var izskatīties kā ilgi nedzīstoša čūla vai krevele.

Pazīmes, kas varētu liecināt par ādas vēzi, ir:

parādījies jauns pigmentēts veidojums;

notikušas iepriekš esoša pigmentēta veidojuma formas (simetrijas), krāsas, izmēra (visbiežāk palielinās), malu (robežu), virsmas izmaiņas;

uz ķermeņa ir ādas veidojums, kas ilgstoši ir sāpīgs, jutīgs, niez, periodiski asiņo un pārklājas ar kreveli, ir izveidojušās čūlas vai brūces, kas nedzīst;

ādas veidojumi, kas zvīņojas un nedzīst pēc ārstēšanas.

Svarīgi ir veikt regulāru ādas pārbaudi, lai laicīgi konstatētu jebkādas izmaiņas. Īpaši jāpievērš uzmanība dzimumzīmēm, pigmenta plankumiem, to izmaiņām, kā arī vietām uz ādas, kuras pēkšņi kļuvušas jutīgas, sāpīgas vai niez.

Ja uz savas vai savu ģimenes locekļu ādas ievēro iepriekš aprakstītās pazīmes, vērsies pie sava ģimenes ārsta, dermatologa vai onkologa!

KAS IR VISVAIRĀK PAKĻAUTI SAULES NEGATĪVAJAI IETEKMEI?

Saules ietekmei ir pakļauti ne tikai tie cilvēki, kuri sauļojas, bet arī tie, kuri strādā vai vienkārši ilgstoši uzturas ārpus telpām. Arī tādi faktori kā vecums, veselības stāvoklis un ādas tips nosaka UV starojuma iedarbību. Cilvēki, kas vecāki par 50 gadiem un mazi bērni (vecumā līdz 5 gadiem), kā arī cilvēki, kuri slimo ar hroniskām slimībām, ir jutīgāki pret UV staru kaitīgo ietekmi. Cilvēkiem ar gaišu ādas krāsu ir mazāk melanīna kā tiem cilvēkiem, kuru ādas krāsa ir tumša, un viņi ir vairāk pakļauti riskam iegūt apdegumus.

Atceries - maziem bērniem vispār nevajadzētu atrasties atklātā saulē!

KĀDI PIESARDZĪBAS PASĀKUMI JĀIEVĒRO UZTUROTIES SAULĒ?

Lai pasargātu sevi un savus ģimenes locekļus no UV starojuma kaitīgās ietekmes, ievēro šādus ieteikumus:

Pavasārī un vasarā izvairies no uzturēšanās saulē laika periodā no plkst.11:00 līdz plkst.15:00, kad ir vispēcīgākā saules intensitāte. Šajā laikā ieteicams uzturēties ēnā. Īpašu piesardzību ievēro, uzturoties sniega tuvumā, pie ūdens un smiltīs, jo tie atstaro UV starus un līdz ar to pieaug apdeguma risks.

Atrodies saulē, pēc iespējas aizsedz ķermeni. Izvēlies piemērotu apģērbu. Kad vien tas ir iespējams izvēlies vieglu, dabīga materiāla apģērbu ar garām piedurknēm, tas var pasargāt Tevi no UV starojuma.

Galvassega. Labākai aizsardzībai izvēlies cepuri ar malām, kas apēno seju, ausis un sprandu.

Saulesbrilles pasargā Tavas acis no UV starojuma un samazina kataraktas risku. Iegādājoties saulesbrilles, pievērs uzmanību, lai tās būtu pārklātas ar UV filtru. Latvijas apstākļiem piemērotākās saulesbrilles ir ar 50 - 70% UV filtru atpūšoties sniegotos kalnos un pie ūdeņiem, izvēlies saulesbrilles ar 80 - 100% UV filtru. Apskatot saulesbrilles, nav iespējams pateikt, vai tās ir pārklātas ar UV filtru. Tāpēc ieteicams saulesbrilles iegādāties specializētos optikas veikalos, kur tiek garantēta brillu kvalitāte. Ja brillēm nav UV filtra, acīm tiek nodarīts daudz lielāks ļaunums, nekā nelietojot tās. Labāk izvēlies kvalitatīvas saulesbrilles, vai nelieto tās vispār.

Uzturoties saulē vienmēr lieto aizsarglīdzekļus (krēmu, losjonu, izsmidzināmu aizsarglīdzekli) pret UV starojumu.

SOLĀRIJS

Solārijos izmantotā starojuma intensitāte vairākkārt pārsniedz saules starojuma intensitāti. Tā radītais UV starojums rada nopietnu risku veselībai un tā ietekmē ķermeņa šūnas tiek bojātas. Sauļošanās solārijā izraisa ne tikai priekšlaicīgu ādas novecošanos, grumbas, pigmenta plankumus, bet arī būtiski palielina risku saslimt ar ādas vēzi. Starptautiskais vēža pētniecības centrs (IARC) UV starojuma iekārtas ir atzinis par I kategorijas kancerogēnu.

Ja, apzinoties solārija izraisīto kaitējumu veselībai, Tu tomēr izlem izmantot šo pakalpojumu, zini, kam būtu jāpievērš īpaša uzmanība, lai kaut nedaudz samazinātu starojuma kaitīgo ietekmi.

Solāriju neiesaka izmantot:

- cilvēkiem, kuriem ir dabīgi rudi mati;
- cilvēkiem ar jutīgu ādu (piemēram, cieš no saules apdegumiem);
- cilvēkiem ar medicīniska rakstura problēmām (piemēram, ir bijis ādas vēzis);
- ja pēc iepriekšējās sauļošanās saulē vai solārijā nav pagājušas 48 stundas.

Apmeklējot solāriju, vienmēr lieto aizsargbrilles, noņem kosmētiku un apsedz jutīgās ādas daļas (rētas, tetovējumus, ģenitālijas, u.c.).

Pirms solārija apmeklēšanas noteikti konsultējies ar ārstu!

Izmantot solārija pakalpojumu vai nē – tā ir katra izvēle, bet atceries, ka veselības aprūpes speciālisti neiesaka to darīt!

Atceries! Lai gan Ministru kabineta noteikumi paredz, ka bērni līdz 18 gadu vecumam var apmeklēt solāriju, uzrādot ģimenes ārsta vai dermatologa izziņu, tomēr vadošie pasaules un Latvijas dermatologi neiesaka bērniem apmeklēt solāriju.



 [Kā pasargāt sevi no ādas vēža?](#) 

 [Buklets: Sauļošanās ietekme uz veselību.](#) 

 [Infografika: Necepies!](#) 

<https://www.spkc.gov.lv/lv/necepies-pasarga-sevi-no-adas-veza>