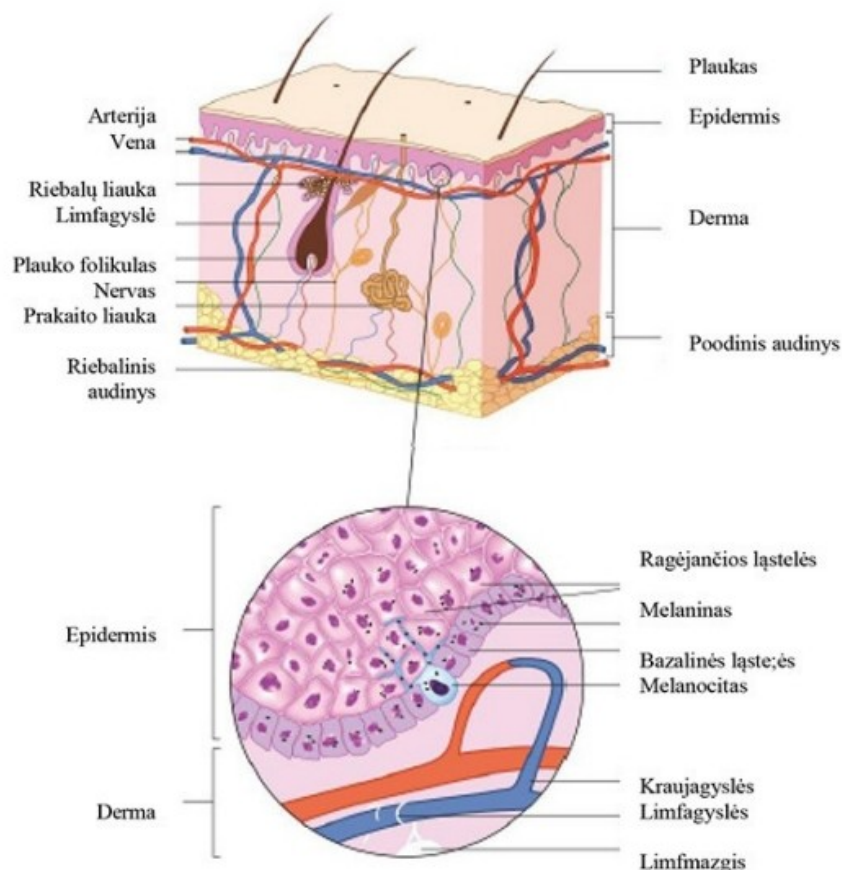


Melanoma – tai gana pavojinga odos vėžio forma. Negydoma melanoma yra mirtina liga. Prognozuojama, kad per ateinantį dešimtmetį melanoma sergančių žmonių skaičius padvigubės. Kasmet užregistruojama 138 000 naujų ligos atvejų. Dažniausiai nuo melanomos galima apsisaugoti, o anksti nustatius ligą – ją netgi išgydyti. Nediagnozuota ir negydoma melanoma gali išplisti į kitas kūno dalis, pavyzdžiui, į svarbius organus – kepenis, plaučius, kaulus, smegenis. Į kitus organus išplitusi melanoma vadinama metastazavusia melanoma. Metastazavusios melanomos atveju, prognozės būna labai blogos.

Kad būtų lengviau suprasti, kodėl atsiranda melanoma, reikia žinoti pagrindines odos struktūros dalis.



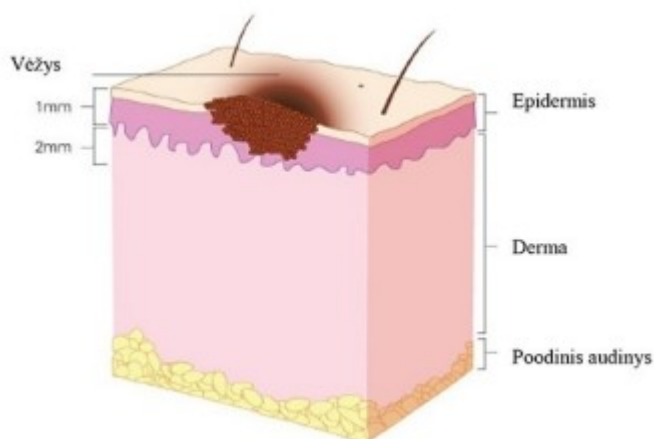
1 paveikslėlis. Odos struktūra

Odą sudaro trys pagrindiniai sluoksniai: epidermis (išorinis sluoksnis), derma (vidinis sluoksnis) ir riebalinis sluoksnis (dar vadinamas poodiniu sluoksniu) (1 pav.). **Dauguma odos vėžio formų prasideda viršutiniame odos sluoksnyje epidermyje, kurį sudaro trijų tipų ląstelės:**

- **Keratinocitai arba suragėjusios ląstelės.** Tai viršutinėje (išorinėje) epidermio dalyje esančios plokščios ląstelės. Keratinocitai gamina baltymą keratiną, kuris suteikia odai tvirtumo ir stangrumo. Šios ląstelės nuolat dalijasi, o dalis jų – miršta. Ragėjantis epidermio sluoksnis yra sudarytas iš negyvų keratinocitų. Viršutinis odos sluoksnis nuolat pleiskanoja, nusilupusios ląstelės pakeičiamos naujomis negydomomis ląstelėmis. **Iš epidermio viršuje esančių keratinocitų gali išsivystyti plokščialąstelinis odos vėžys.**

- **Bazinės (pamatinės) ląstelės.** Jos yra apatinėje epidermio dalyje – bazinių ląstelių sluoksnyje. Šios ląstelės nuolat dalijasi suformuodamos naujas ląsteles, kurios pakeičia suragėjusias, kai šios nusidėvi odos paviršiuje. **Iš bazinių ląstelių gali išsivystyti odos vėžys bazalioma.**
- **Melanocitai.** Šios ląstelės yra gilesniuose epidermio sluoksniuose – bazinėje membranoje. Melanocitai sintetina tamsios spalvos pigmentą melaniną. Tai vyksta tuomet, kai mūsų odą veikia tiesioginiai saulės spinduliai. Melaninas saugo odą nuo žalingų ultravioletinių spindulių. Taip pat jis lemia tai, kad šviesi oda įdega saulėje. Pernelyg didelis UV spindulių kiekis gali sukelti melanocitų genų mutacijas, dėl kurių gali atsirasti odos vėžys – melanoma. Tikėtina, kad šios odos vėžio formos atsiradimui įtakos turi ir aplinkos bei genetinių veiksnių derinys, tačiau manoma, kad pagrindinė melanomos priežastis yra ultravioletinė (UV) spinduliuotė, kurią skleidžia saulė ir soliariumų lempos.

Melanoma atsiranda tuomet, kai dėl mutacijų ląstelės pradeda nekontroliuojamai augti, daugintis ir formuoti naviką (2 pav.).



2 paveikslėlis Melanomos atsiradimas

## MELANOMOS TIPAI

Yra keturi pagrindiniai melanomos tipai:

### 1. Paviršiumi plintanti melanoma:

- pagrindinė jaunų žmonių mirties nuo odos vėžio priežastis;
- dažniausias melanomos tipas – apie 70 proc. visų melanomos atvejų;
- linkusi augti į išorę, o ne gilyn į vidų;
- šis melanomos tipas dažniausiai neplinta į kitus organus tol, kol nepradedą augti gilyn.

### 2. Mazginė melanoma:

- agresyviausia melanomos rūšis – dažnai nuo jos mirštama per kelis mėnesius po diagnozės nustatymo;

- antras pagal dažnumą melanomos tipas – apie 15 proc. visų melanomos atvejų;
- labai greitai auga ir, skubiai negydoma, yra linkusi plisti gilyn;
- invazinio tipo navikas – labai greitai perauga odą ir plinta į kitas kūno dalis. Dažnai randama galvoje, kakle, krūtinėje ar nugaroje.

### 3. Piktybinė lentiginozė:

- dažniausiai auga lėtai (gali formuotis kelerius metus) ir retai išplinta. Išplitusi piktybinė lentiginozė gali būti mirtina;
- trečias pagal dažnumą melanomos tipas – apie 10 proc. visų melanomos atvejų;
- dažniausiai atsiranda veide arba kitose dažnai saulės veikiamose vietose; dažniau serga vyresnio amžiaus žmonės;
- pradžioje gali atrodyti kaip odos dėmė.

### 4. Akralinė lentiginozinė melanoma:

- rečiausias melanomos tipas – apie 5 proc. visų melanomos atvejų;
- ši melanomos rūšis neretai diagnozuojama tik tuomet, kai liga išplinta į kitus organus, nes pati melanoma atrodo panaši į mėlynę. Išplitusi melanoma gali būti mirtina;
- dažnai atsiranda po rankų ar kojų pirštų nagais, ant delnų arba padų;
- dažniau šiuo melanomos tipu serga tamsesnės odos žmonės. Priešingai nei kiti melanomos tipai, akralinė lentiginozinė melanoma nėra susijusi su gautu UV spindulių kiekiu.

### KAIP ATPAŽINTI MELANOMĄ?

Melanoma gali vystytis:

- normalioje odoje, tuomet atsiranda nauja tamsi dėmė ar apgamas.
- iš jau esančio apgamo ar šlako.

Kartais normalų apgamą nuo melanomos atskirti būna sunku, todėl reikia atkreipti dėmesį į penkias pagrindines apgamų savybes: **A – apgamo asimetrija, B – nelygus apgamo kraštas, C - spalvos pokyčiai, D – diametro pokyčiai, E– bet kokie dydžio, formos, spalvos, pakilimo ar kito požymio pokyčiai arba nauji simptomai.**

### RIZIKA SUSIRGTI MELANOMA

Melanoma susirgti gali bet kas. Vis dėlto, rizika padidėja, jei šeimoje jau yra buvę melanomos atvejų. Net 5–10 proc. žmonių, kuriems diagnozuota melanoma, turėjo melanoma sirgusių giminaičių. Jeigu artimiausi šeimos

nariai (mama, tėvas, brolis ar sesuo) sirgo melanoma, rizika susirgti padidėja dvigubai, palyginti su tais, kurių giminėje melanomos atvejų nebuvo.

Riziką susirgti melanoma didesnė, jei žmogaus oda šviesi, jautri saulei bei linkusi greitai nudegti, ir (arba) turimų apgamų kiekis didesnis nei vidutinis. Rizika dar labiau padidėja, jei dažnai būnama saulėje arba gaunama daug UV spindulių (lankomasi soliariumuose). Tamsesnę odą turintys žmonės melanoma serga rečiau.

Palyginti su kitomis vėžio rūšimis, melanoma serga jauni žmonės. Vidutinis amžius, kai diagnozuojama melanoma, yra 50 metų. Melanoma dažnai suseraga 15–39 metų žmonės – tokie atvejai sudaro 20 proc.

Melanoma gali atsirasti bet kurioje kūno vietoje. Vyrams melanoma dažniau susiformuoja ant kūno (krūtinės arba nugaros), o moterims – ant kojų (1 lentelė.).

### Kūno vietos, kuriose dažniausiai atsiranda melanoma

Kūno vieta	Dažniausia melanomos lokalizacija vyrams	Dažniausia melanomos lokalizacija moterims
Galva ir kaklas	22%	14%
<b>Kūnas</b>	<b>38%</b>	7%
Rankos	17%	21%
<b>Kojos</b>	15%	<b>42%</b>
Kita	8%	6%

### MELANOMOS PREVENCIJA

- Vengti saulės, kuomet ji yra intensyviausia. Patariama nesideginti nuo 11 iki 16 val., nes tuo metu UV spindulių poveikis ypač stiprus. Šiuo laikotarpiu geriau vengti ir kitų veiklų lauke, net ir žiemą ar kai dangus debesuotas.
- Naudoti apsauginius kremus nuo saulės. Net debesuotomis dienomis patariama naudoti plataus spektro apsaugos nuo saulės priemones, kurių SPF ne mažesnis nei 30. Deginantis, atviras kūno vietas reikėtų gausiai tepti kremu nuo saulės maždaug kas 2 val. arba dažniau, jei maudomasi ar gausiai prakaituojama.
- Tinkamai apsirengti ir naudoti akinius nuo saulės. Būnant saulėje, kuomet yra labai karšta, rekomenduojama vilkėti drabužius ilgomis rankovėmis, mūvėti ilgus kelnes, o galvą prisidengti kepure ar skarele. Taip pat reikėtų nešioti patikimą apsaugą suteikiančius akinius nuo saulės.
- Vengti lankymosi soliariume. Soliariumų lempos išskiria UV spindulius ir gali padidinti odos vėžio riziką iki 75%.
- Apsaugoti vaikų odą, kuri yra ypač jautri ir pažeidžiama UV spindulių. Vos keli odos nudegimai nuo saulės ar soliariumų vaikystės ar paauglystės laikotarpiu melanomos riziką padidina dvigubai.

- Gerai pažinti savo odą ir reguliariai ją apžiūrėti, patikrinti, ar nėra pakitusių apgamų, strazdanų, ar neatsirado naujų odos darinių. Jei kartą jau buvo sirgta melanoma arba ši liga buvo diagnozuota kitiems šeimos nariams, reikėtų reguliariai tikrintis pas šeimos gydytoją arba dermatologą.