

unne ihosi: ihosyövän merkkien tunnistusopas

Mahdollisuutesi saada auringonvaloa ja ultraviolettisäteilyä saattaa kasvaa SCENESSE® (afamelanotidi 16 mg) -implantaattihoidon myötä, ja siksi on tärkeää, että tunnet liialliseen aurinkoaltistukseen liittyvät riskit, joihin kuuluu myös ihosyöpä.

Ihosyöpä on vaaleaihoisten ihmisten yleisin syöpätyyppi, ja sen tiedetään aiheutuvan pitkäaikaisesta liiallisesta altistumisesta auringonvalolle. Ihosyöpään voi kuolla, mutta jos syöpä havaitaan ja hoito aloitetaan varhaisessa vaiheessa, riskit pienenevät huomattavasti.

On tärkeää tuntea oma ihonsa ja osata tunnistaa sellaisia iholäikkien muutoksia tai poikkeamia, jotka voivat olla ensimmäisiä ihosyövän merkkejä ja joista on siksi tarpeen keskustella yleis- tai ihotautilääkärin kanssa. On suositeltavaa, että tarkastat ihon säännöllisesti poikkeamien varalta, erityisesti silloin, kun vietät huomattavia aikoja auringossa lisääntyneen ulkoilun myötä, sekä ikääntyessäsi, sillä iho altistuu iän myötä herkemmin vaurioille.

Mitä etsiä

Ihosyövillä on monia ilmenemismuotoja, ja ihosta kannattaa etsiä läikkiä, täpliä tai haavaumia, jotka vuotavat verta, märkivät, kutittavat tai rupeutuvat säännöllisesti tai jotka eivät parane viikkojenkaan kuluessa, tai ihokasvaimia, jotka muuttavat muotoa, kokoa tai väriä.

Yleisimmät ihomuutokset ovat syylät, ekseema, punaiset värjäytymät ja ihottumat, joiden aiheuttajina ovat allergiat. Näistä ihosairauksista useimmat ovat väliaikaisia ja parannettavissa. Ihosyövillä on useita ilmenemismuotoja. Aurinkoon liittyvistä ihosyöivistä tavallisimmat ovat tyvisolu- ja okasolukarsinooma. Molempiin niistä voi liittyä kohonneita ja kutisevia ihomuutoksia tai kyhmyjä. Usein ihomuutokset esiintyvät kasvoissa, nenässä, korvissa, päänahassa, kyynärvarsissa ja jaloissa polven alapuolella eli alueilla, jotka ovat altistuneet auringonvalolle pitkiä aikoja.

Jotkin ihomuutokset muuttavat ihon pigmenttiä eli väritystä. Tavallisimpia värimuutoksia ovat pisamat, syntymämerkit ja vammojen (pisto- tai viiltohaavan) aiheuttamat värjäytymät. Muita tarkkailtavia värimuutoksia ovat pienet hyvinlaatuiset iholäiskät ("maksaläiskät" eli lentigot) ja luomet (neevukset), joita muodostuu ajan myötä ikääntymisen ja auringonvalon vaikutuksesta.

Aggressiivisin pigmenttimuutoksen (leesion) muoto on melanooma. Se alkaa usein pienenä luomena tai ihon värjäytymänä. Joskus leesiossa on useaa väriä ja sen ulkoreuna on punertava. On parasta kertoa asiasta lääkärille ja pyytää neuvoja, jos huomaat iholla mitään aikaisemmasta poikkeavia värimuutoksia. Ihosyöpä voidaan parantaa, jos se havaitaan ajoissa.

Tavallisimmat melanoomien merkit:



A

epäsymmetrisyys: läikän toinen puoli eroaa toisesta



B

reunat: läikän reunat ovat epäsäännölliset tai laukukkaat



C

väri: läikkä ei ole yksivärinen:

siinä voi olla ruskeaa, mustaa tai jopa sinistä, punaista tai valkoista



D

koko: läikkä on halkaisijaltaan yli 6 mm



E

muutokset: läikkä näyttää erilaiselta, on muuttanut kokoa, muotoa tai väriä

Jos ihossasi on luomi tai läikkä, jossa esiintyy yksikin yllä olevista merkeistä, ota välittömästi yhteyttä ihotautilääkärin.

Ihon omatarkkailu

Tarvittavat välineet:

- Hyvin valaistu, yksityinen tila noin 5–10 minuutin ajaksi (hyvä aika on esim. peseytymisen jälkeen)
- Kokovartalo- ja käsipeilit

- Istuinpaikka, jolla yletyt helposti varpaisiisi
- Kampa tai hiusharja
- Kynä ja kopio kehon kaaviokuvasta

1



Tutki huolellisesti kasvot, erityisesti suu, nenä ja korvien molemmat puolet. Perusteellista tarkastusta varten on käytettävä molempia peilejä.

2



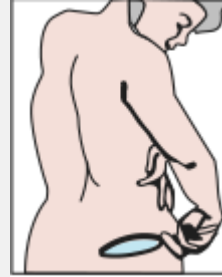
Seiso kokovartalopeilin edessä ja tutki vartalon etu- ja takapuoli. Nosta sitten kädet ja tutki vasen ja oikea kylki.

3



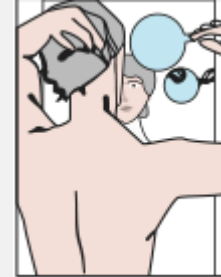
Ota käsipeili ja tarkasta huolelliset kainalot ja sitten kädet (etu- ja takapuoli) ja sormenvälit, ja tutki sen jälkeen käsivarret kokovartalopeilin avulla.

4



Tarkasta selkä ja pakarat käsipeilin avulla. Tutki sitten niska huolellisesti.

5



Käytä kampaa tai harjaa apuna ja tarkasta päänahka. Tee jakauksia eri kohtiin tarpeen mukaan.

6



Istuudu ja tutki sukupuolielimet, jalat, jalkaterät, varpaanvälit ja jalkapohjat. Käytä apuna käsipeiliä jalkojen takapuolen tai muun vaikeasti yletettävien kohtien tutkimisessa.

Kehon kaaviokuva

Arvioi jokainen arveluttava läikkä, luomi tai haavauma tämän tiedotteen toisella puolella esitettyjen kriteerien avulla.

Jos olet suorittamasi kehon tutkimuksen jälkeen huolissasi tai epävarma jostakin, ota välittömästi yhteyttä yleis- tai ihotautilääkäriin.

▼ Voit auttaa ilmoittamalla kaikista mahdollisesti saamistasi haittavaikutuksista. www-sivusto: www.fimea.fi, Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea, Lääkkeiden haittavaikutusrekisteri, PL 55, 00034 FIMEA

Hyväksynnän päivämäärä FIMEA: lokakuu 2022

