

# Orban susmagarriak identifikatzeko aholkuak

ORIN EDO ORBAN simple batek hamarkadak behar ditu melanoma bihurtzeko. Komeni da, beraz, alerta-seinale garrantzitsuenak ezagutzeari, minbiziranzko eraldaketa hori garaiz harrapatu ahal izateko.

Osasunaren Munduko Erakundeak dioenez, urtero 160.000 larruzaleko minbizi, hau da, melanoma kasu diagnostikatzen dira; minbizi motarik usuen da munduan. Gure artean, eguzkiak beste leku batzuetan baino gutxiago jotzen duen arren, melanomaren intzidentziak %10etik gorako igoera izan du azken sei urteotan. Zorionez, minbizi horren pronostikoa gero eta hobea da. Gaur egun emakumeen %84k eta gizonezkoen %75ek gainditzen dute melanoma. Gure azala aldi berean behin aztertzeak duen garrantziaz jabetzeak zerikusirik handia du horrekin, inolako zalantzarik gabe.

Baina, zeintzuk dira melanoma baten agerpena errazten duten faktoreak? Pertsona batzuek eguzki-izpien aurrean sentiberago bihurtzen dituen gene alteratua dutela ikusi dute adituek, baina minbizi mota horren eragilea eguzkia gehiegi eta babes egokirik gabe hartzea da. Izan ere, dermisa sarritan minbertuz gero –ez ahaztu eguzki-izpien erreduza hori besterik ez dela, narritadura–, larruzaleko minbizia izateko arriskua asko handitzen baita.

## Norbere burua aztertu

Inork ez du ezagutzen zure gorputza zuk baino hobeto, eta inork ez du zuk baino lehenago atzemango lehendik zegoen eta aspalditik begiz jota zenuen orinen batean aldaketarik gertatu den. Horrexegatik, norberaren buruaren miaketa da melano-

## ADEEK araua da gakoa

ARAU MNEMOTEKNIKO GISA, ADEEK akronimoak biltzen du norbere buruaren miaketaren oinarria. Bere esanahia ondorengoa da:

- A edo asimetria: orin baten bi erdiak asimetrikoak, diferenteak izan ohi dira.
- D edo diametroa: begiratu ea orbanaren diametrorik handiena sei milimetrotik gorakoa ote den.
- E edo eboluzioa: edozein aldaketa arraro gertatuz gero, zoaz medikuarengana.
- E edo ertzak: adi, ea lesioaren ertzak irregularrak ote diren.
- K edo kolorea: lesioak alde batetik bestetik baino kolore ilunagoa badu, kontuz, susmo txarra hartzeko modukoa izan daiteke.

noma posible bat modu goiztiarrean detektatzeko tresnarik onena. Zure gorputza zehatz-mehatz aztertu behar duzu, bai aurrealdetik eta bai atzeko aldetik ere –bi ispilu baliaditzakezu horretarako, edo senideren bati laguntza eskatu, bestela–, lehen begiratuan aztertzeak hain erraz eta eskuragarri ez dauden inguruak ere –ipur-masailak edo ile-larrua, esaterako– ahaztu gabe.

## Zer egin orban arraroa ikusiz gero

Aspalditik duzun orin bat kantzerigeno bihurtzen ari ote den susmorik txikiena edukiz gero, lehenbailehen dermatologoarengana joatea komeni da. Zure azala goitik behera aztertzea izango da espezialistak egingo duen aurreneko gauza. Baina ez harritu azaleko minbiziarekin lotuak egon daitezkeen beste mantxa batzuen bila, beste leku batzuk ere aztertzen baditu. Tumore bat susmatuz gero dermatoskopia digitala egiteko agindu dezake, edo zuzenean biopsia. Diagnostikoa baieztatuz gero, tratamendua tumo-

rearen larritasunaren arabera izango da, baina aukera terapeutikoak gero eta eraginkorragoak eta agresibitate txikiagoak dira. Terapia fotodinamikoa da berrikuntza nagusietakoa, tumorea inolako kirurgiarik gabe eta orbainik batere utzi gabe tratatzeko.

## Dietaren garrantzia

Sartu zure jan-neurrian fruta eta barazki hori edo laranja kolorekoak. Jaki horien beta-karotenoak azala eguzki-izpietatik babesten duen melaninaren produkzioa bultzatzen du. Hosto berdeko barazkiek, berriz, luteina dute, zelulen hazkundera anormala geldiarazten laguntzen duena. ■



SALUDABLE.INFOBAE.COM



Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak



iametza  
interaktiboa  
www.iametza.com  
T.943 37 67 16