

# Varoittavat merkit

Melanooma, ei-melanooma ihosyövät ja ihosyöpien esiasteet saattavat ilmetä monilla, hyvinkin erilaisilla tavoilla.

## Ota yhteys lääkäriin, jos ihollasi on...

1. **Luomi**, jonka koko tai väri muuttuu, se vuotaa verta, sen pinta rikkoutuu tai se muodostaa ruven, joka ei parane.
2. **Haava**, joka ei parane tai vuotaa jatkuvasti verta.
3. **Hilseilevä tai karkeapintainen, punainen/punaruskea alue**, joka näyttää ihottumalta ja tuntuu hiekkapaperilta.
4. **Kyhmy**, joka kasvaa ja vuotaa joskus verta tai nestettä.
5. **Kyhmy**, jolla on läpinäkyvä tai helmimäinen pinta.

## Ota aina yhteys lääkäriin, jos olet epävarma!

Kuvassa 1 on okasolusyövän esiaste, aurinkokeratoosi. Kuvassa 2 on tyypillinen okasolusyöpä. Kuvassa 3 on tyypillinen tyvisolusyöpä eli basaliooma. Okasolusyöpä ja tyvisolusyöpä ovat tavallisimmat ei-melanooma ihosyövästä. Kuvassa 4 on melanooma.



Alkuperäisen esitteen tiedot on tarkistanut Margareta Frohm Nilsson, Unit of Dermatology, Dept. of Medicine, Tukholma. Suomessa esitteen tiedot on tarkistanut ihotautien ja patologian erikoislääkäri Susanna Virolainen, dos, LKT, HUSLAB, HYKS. Kuvien julkaisu-oikeuden on myöntänyt New Zealand Dermatological Society Incorporated. (<http://www.dermnetnz.org>).

# Aurinkokeratoosi

## Mikä on aurinkokeratoosi?

Aurinkokeratoosi on ihomuutos, joka aiheutuu pitkäaikaisesta auringonvalolle altistumisesta. Tämän vuoksi aurinkokeratoosi esiintyy ihossa alueilla, jotka ovat saaneet eniten auringonvaloa, esimerkiksi päänahassa, kasvoissa, kämmenselässä ja käsivarsissa.

## Miltä aurinkokeratoosi näyttää ja tuntuu?

Aurinkokeratoosin koko ja ulkonäkö vaihtelevat. Tyypillinen aurinkokeratoosi on kuiva ja karhea pieni ihoalue, ja sen väri voi vaihdella ihon värisestä punertavan ruskeaan. Jotkut ihon väriset aurinkokeratoosit on helpompi tuntea kuin nähdä. Koskettaessa aurinkokeratoosi voi tuntua paikoittain hiekkapaperimaiselta.



Aurinkokeratoosimuutoksia kämmenselässä.

Kuvien julkaisu-oikeuden on myöntänyt New Zealand Dermatological Society Incorporated. (<http://www.dermnetnz.org>)

## Miksi aurinkokeratoosin hoitaminen on tärkeää?

Hoitamaton aurinkokeratoosi voi muuttua ihosyöväksi. On mahdotonta ennakoita mistä aurinkokeratoosimuutoksesta kehittyy ihosyöpä.

## Mitä hoidon jälkeen tapahtuu?

Ihon aurinkokeratoosimuutokset ovat merkki auringon aiheuttamista ihovaurioista. On mahdollista, että aurinkokeratoosi uusiutuu hoidetulla alueella myöhemmin tai ilmestyy toiseen aurinkovaurioita saaneeseen ihon kohtaan.

Tämän vuoksi suositellaan säännöllistä omatarkkailua. Jos epäilet aurinkokeratoosin uusiutuneen, ole yhteydessä hoitavaan lääkäriin.



Aurinkokeratoosimuutoksia poskessa.

QualityCare™

# Ihon omatarkkailu-opas

Kattavat ohjeet aurinkokeratoosin ja muiden ihomuutosten tutkimiseen

LEO®



# Näin tutkit oman ihosi

## Vaihe 1



Riisu vaatteet ja tarkastele itseäsi peilistä. Aloita kasvoista ja tutki ne kokonaan: otsa, nenä, posket, huulet, korvat ja korvantaustat.

## Vaihe 2



Jaa hiukset kamman tai hiustenkuivaajan avulla. Tarkastele päänahkaa peilistä jakaukselta toiselle.

## Vaihe 3



Tutki kädet. Aloita kämmenistä ja kädenselästä, tarkista myös sormien välit ja kynsien alustat, ja etene ranteisiin. Tarkista kyynärvarret edestä ja takaa.

## Vaihe 4



Koukista käsivartesi ja tarkista olkavarsi edestä ja takaa, myös kainalokuoppa. Tee tämä myös toiselle puolelle kehoa!

## Vaihe 5



Tutki kaula, rinta ja keho. Naisten pitää tutkia myös rintojen alla olevat ihopoimut.

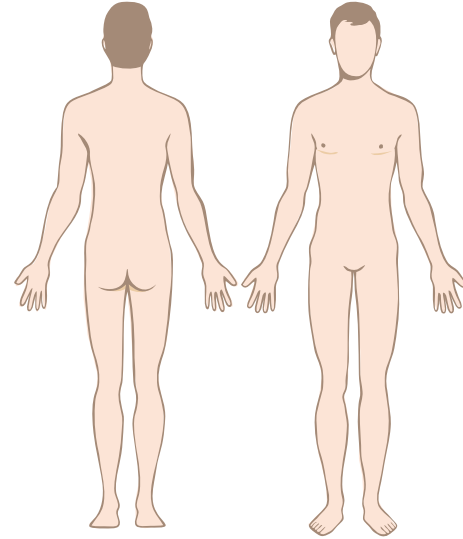
## Vaihe 6



Tutki käsipeilin avulla niska, olkapäät ja selkä. Tässä vaiheessa on vielä hyvä katsoa myös käsivarret, jos ne jäivät tarkistamatta vaiheessa 4.

# Oma ihokartta

Piirrä tähän, mitä olet löytänyt.



---

---

---

## Vaihe 7



Tarkista alaselkä, pakarot ja jalkojen takaosa.

## Vaihe 8



Istu alas ja nosta jalkasi esim. jakkaralle. Tutki nivuset käsipeilin avulla. Tarkista myös jalkojen etu- ja takaosat ylhäältä alas. Käy läpi myös varpaiden välit, varpaankynsien alustat, kantapäät ja jalkapohjat.

LEO® ©LEO Pharma Oy Y-tunnus 0807589-1 OC-03/2015-330607-FI.QualityCare™ on LEO Pharmedin tavaramerkki.

# Pidä kirjaa ihosi tilanteesta

Kirjaa säännöllisesti ylös ihosi tarkastustiedot.

1. Kirjaa ihon tarkkailupäivämäärä ylös.
2. Piirrä edellisen sivun kehookuvaan löytämäsi läikän tai ihottuman paikka.
3. Mittaa sen koko viivoittimella.
4. Kirjoita ylös kuvaus läikästä: väri, pinta, reunat ja oma tuntemus.
5. Vertaa edellisen tarkastuksen muistiinpanoihisi – huomaatko muutoksia?

## Esimerkki merkinnöistä:

**1.1.2015**

Punainen läikkä 2 x 2 cm.  
Karhea, hilseilevä pinta.  
Epäsäännöllinen reuna.



**1.4.2015**

Punainen läikkä 4 x 3 cm.  
Karhea, hilseilevä pinta.  
Kipeä ja kutiava.

