



Regionaalhaigla

**Naha
pigmentkolded**

**Melanoomi
ABCDE**



Naha pigmentkolded

Sünnimärgid ehk neevused on kaasasündinud ja/ või omandatud pigmentkolded ning enamasti leidub neid üle kogu keha. Neevuste värvus sõltub pigmendi melaniinisaldusest ja veresoontest. Enamasti on neevused pruunid, kuid leidub ka punaseid, kollakaspruune, sinakaid ja musti neevuseid. Mõnel neevusel võivad kasvada karvad. Neevused on selgelt piirdunud ning võivad olla naha pinna kõrgused või nahast kõrgemad, sileda või ebahetlase pinnaga, pehmed või kõvad, lame- dad või käsnaatalised.

Enamikel inimestel on nahapinnal rohkearvuliselt neevuseid. Mõned on olemas juba sündides, enamus tekib juurde elu jooksul. Enamasti on pigmentkolded healoomulised ning jäävadki sellisteks, kuid vahel võib muutus neevuses või mõnes muus pigmentkoldes olla esimeseks pahaloomalise ehk maligne melanoomi või mõne muu nahakasvaja tunnuseks.

Maliigne melanoom

Maliigne melanoom on nahavähk, mis tekib neevuses, muus pigmentkoldes või suvalises kohas nahal.

Varajases staadiumis on haigus kergesti ravitav ja ei pruugi olla eluohtlik, kuid hilisemates staadiumites levib ehk metastaseerub tihti teistesse keha piirkondadesse ja organitesse ning sageli ravi ei ole kahjuks edukas.

Risk haiguse tekkeks on suurem, kui:

- Teie lähisugulastel või Teil endal on melanoom varem esinenud;
- Teil on ebatavalised või muutunud neevused;
- Te olete heledanahaline ja -juukseline, Teil on hele silmavärv ja/ või Te saate kergesti päikese- põletusi;

- Teil on lapse või noorukina esinenud päikese- põletus või -villid.

ABCDE meetod

Parim viis muutunud pigmentkollete ja nahakasvaja- jate avastamiseks on regulaarne enesekontroll. Iga inimene peaks uurima oma nahka ja pöörama tähelepanu pigmentkollete suurusele, kujule, ser- vadele ja värvusele.

Lähedaste abiga saate uurida kõiki kehapiirkondi – ka neid, kuhu tavaliselt tähelepanu ei pöörata nagu juustega kaetud peanahk, selg, tuharad, suu jne.

Healoomuline pigmentkolle ja maligne melanoom ei ole sarnased.

Pigmentkollete jälgimiseks on soovitatav kasutada lihtsat ABCDE meetodit:

- A asümmeetria
- B serv (border)
- C värvus (color)
- D diameeter
- E kolde areng ehk evolutsioon

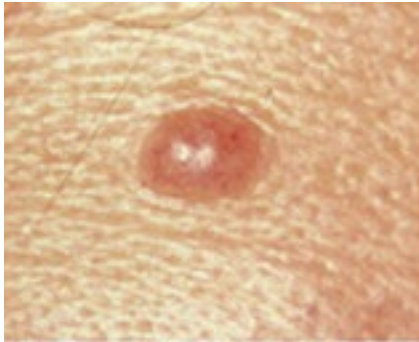
Lisatud piltidel on võrdlevalt näidatud, kuidas lihtsate vahenditega tunda ära naha maligne melanoomi.

Iga sellise muutuse, samuti ka muude **nahamuutus- te: sügeluse, helluse, punetuse, kolde turselisuse või paksenemise** puhul peaksite pöörduma kas perearsti või nahakasvajate diagnoosimisele ja ravile spetsialiseerunud nahaarsti juurde.

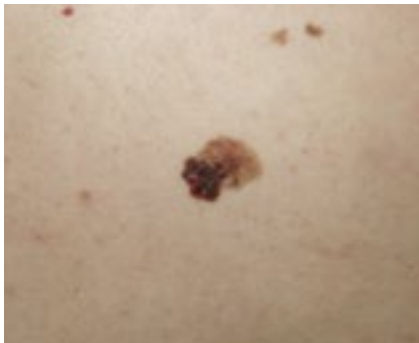
Maliigne melanoomi varajane avastamine ja õige- aegne ravi on heade ravitulemuste saamiseks üliolulised.

A – asümmeetria

Tavaliselt on pigmentkolded ümarad ja sümmeetrilised. Varajase melanoomi vormid on sageli asümmeetrilised – kui tõmmata pigmentkolde keskpunktist joon läbi, siis see ei poolita pigmentkollet võrdseteks poolteks.



Healoomuline neevus



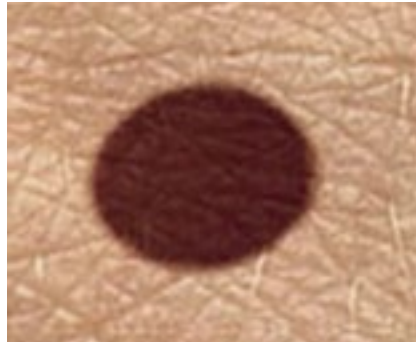
Melanoom



Melanoom

B – serv (border)

Tavalistel pigmentkolletel on selged ja ühtlased servad. Varajase melanoomi serv on tihti ebaselge, moodustades sisselõikeid.



Healoomuline neevus



Melanoom



Melanoom

C – värv (color)

Pigmentkolded on enamasti ühte tooni pruunid. Erinev värvumine, erinevat tooni pruun või must värvus on tihhti maliigse melanoomi tunnuseks.



Healoomuline neevus



Melanoom



Melanoom

6

D – diameeter

Pigmentkolded on enamasti väiksema kui 5–6 mm läbimõõduga (pliiatsiotsa kustutuskummi suurused). Varajase staadiumi nahamelanoomid on enamasti suurema diameetriga kui 6 mm.



Melanoom



Melanoom

E – evolutsioon ehk areng koldes

Pigmentkolded, mis aja jooksul muudavad oma kuju, suurust või värvust, võivad olla pahaloomulised – näidake neid kindlasti arstile.



Melanoom

7

Nahakasvajate ja melanoomi kabinet
Mustamäe korpus, registratuur 14
melanoom@regionaalhaigla.ee
Registreerimine vastuvõtule tel 617 1135

Koostanud:
dermatoloog-vanemarst dr Marina Teras

Koostanud:
SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn
Infotelefon 617 1300
www.regionaalhaigla.ee

Infolehe on kinnitanud SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
õenduskvaliteedi komitee 19. septembril 2017.a.