



Milline on normaalne pigmentlaik ehk neevus?

Normaalne neevus on pruun või must laik nahal. See võib olla nahaga tasane või nahapinnast kõrgem, kujult ümar või ovaalne. Tavaliselt on pigmentlaigud väikesed (2-5 mm diameetriga) . neevus võib olla kaasasündinud või tekkida hiljem, tavaliselt 10.esimese eluaasta vältel. Harilik pigmentlaik on inimesele ohutu.

Mis on melanoom?

Melanoomiks nimetatakse vähki, mis areneb pigmentrakkudest. Nahamelanoom on väga tõsine haigus, kuna see võib levida mööda lümf- ja vereteid teistesse organitesse ja kudedesse, ohustada inimese elu. Nahamelanoom on ravitav kui see on avastatud õigeaegselt.

Millised on nahamelanoomi varajased tunnused?

Sagedamini on nahamelanoomi varaseks tunnuseks muutused olemasolevas või nahalettekivas pigmentlaigus:

- asümmetria - ühe poole kuju ei ole vastavuses teise poole kujuga,
- serva ebakorrapärasus - serv on sakiline, sälgustatud ja ähmastunud,
- värvuse varieeruvus - ühes pigmentlaigus on must, pruun või helepruun pigment. Osa piirkondi võivad olla valget, punast või tumesinist värvi,
- diameeter > 5 mm - pigmentlaik suureneb, kasvades aeglaselt nahal laiemaks. Iseloomulik on ka ketendus või koorikuga kattumine, veritsus, haavandumine või punetuse tekkimine ümbrutsevas nahas. Eeltoodud muutuste tekkimisel pigmentlaigus pidage kindlast arstiga nõu.

Kellel on risk haigestuda melanoomi?

Paljudes maailma piirkondades on melanoomi haigestumus saavutanud epideemilise ulatuse valge elanikkonna hulgas. Ka Eestis on haigestumus tõus viimastel aastakümnetel olnud suur. Risk haigestuda on inimestel, kellel esineb:

- nahatüüp I-II, - perekonnas melanoom või teisi halvaloomulisi kasvajaid,
- endal või peres hulgaliselt ebakorrapäraseid neevuseid nahal,
- päikesepõletusi, eriti korduvaid ja lapseas,
- kes kasutavad solaariumi,
- korduv neevuste traumeerimine.

Kuidas määrata nahatüüpi?

Nahatüüpe määratakse ultraviolet kiirgusest põhjustatud reaktsiooni alusel:

- I - päikesepõletus tekib alati, nahk ei päevitu,
- II - päikesepõletus tekib alati, nahk päevitub vähe,
- III - päikesepõletus tekib harva, nahk päevitub alati,
- IV - päikesepõletus ei teki kunagi, alati kaasneb päevitus.

Kuidas vältida melanoomi?

Enamus nahamelanoomi juhtumeid on seotud ärahoitava riskifaktoriga - ülemäärase päikesekiirguse toimega. Haigestumist on võimalik vältida:

1. Hoidu pikaajalisest viibimisest tugeva päikesekiirguse käes. Pole olemas tervislikku ja ohutut päevitust.päevituse teke on alati märgiks, et UV- kiirguse poolt kahjustatud nahk püüab ennast kaitsta.
2. Ära käi solaariumis.
3. Kasuta UV- kiirgusevastu päevituskreemi. Mida heledam ja tundlikum on nahk, seda tugevama faktoriga kreemi kasuta.
4. Kanna riideid, mis kaitsevad UV -kiirguse eest
5. Kaitse oma lapsi, kuna lapse nahl on eriti tundlik päikesepõletusele ja enne 15.eluaastat saadud päikesepõletused on kõige suuremaks melanoomi riskifaktoriks edasises elus.
6. Tunne oma nahka. Muutuste korral pigmentlaikudes konsulteerri arstiga. Õigeaegselt alustatud ravi on lihtne ja võib päästa sinu elu.