

## 20.septembril “Tervisekäitumine minevikus määrab Teie tuleviku”.

Eesti Vähiliit juhib tähelepanu, et viimase 10 aasta vältel on haigestumus melanoomi Eestis kasvanud lausa poole võrra. Mittemelanoomseid pahaloomulisi nahakasvajaid ehk nahavähi diagnoositi 2018.a. Eestis 805 naisel ning 476 mehel, kokku 1281 juhtu. Melanoomi uusi haigusjuhte esines 2018.a 139 naisel ja 84 mehel, kokku 223 juhtu. (allikas: [www.tai.ee](http://www.tai.ee), Tervisestatistika ja –uuringute andmebaas).

Päikesevalgus on oluline, et toota organismile vajalikku D-vitamiini, see on vajalik ka kaltsiumi imendumiseks ja luude kasvuks. Loomulikult inimestele meeldib päike, endorfiinide vabanemine tekitab mõnutunnet. Päikesega liialdamine, sealhulgas solaariumi kasutamine, aga suurendavad nahavähi ja melanoomi teket, samuti kiirendab see naha vananemist, vähendab immuunsüsteemi tõhusust ning põhjustab ka erinevaid silmahaigusi. Täna sel päeval juba 92% inimestest tunnistab, et liigne päike võib põhjustada terviseprobleeme, kuid ainult 18% kaitseb oma nahka päikese eest. 61% inimestest usub, et päevitunud nahk on atraktiivne. 90% nahavähi juhtude põhjuseks on liigne ultraviolettkiirgus.

Mõistlik oleks vähendada tahtlikku naha päevitamist, kaitsta väikelapsi ja pakkuda kaitset välitingimustes töötajatele otsese päikesekiirguse eest. Nahavähile ja riskifaktorite ennetamisele pöörab Euroopas kõige suuremat tähelepanu heategevuslik organisatsioon Euromelanoma, mis asutati dermatoloogide poolt, tänaseks osalevad seal 33 Euroopa riigi arstid, Eesti nende seas. Täna seaks on Eesti dermatoloogid 11 aastat korraldanud melanoomi ja nahavähi heategevuslikke skriininguid teadvustamiseks nahavähi tekke riske. Juhime tähelepanu, et oluline on igal inimesel kord kuus peeglist oma nahka vaadata ja märgata seal muutusi. Vaid 33% inimestest teeb seda. Nahavähk on nähtav, soovitame oma nahka ise peeglist kontrollida kord kuus. Tahame muuta naha eneseanalüüsimine regulaarseks harjumuseks. Kontrolli peeglist oma nahka kord kuus.

Täiendav info: <https://cancer.ee/wp-content/uploads/2018/02/Melanoom-flyer-eesti-keeles.pdf>