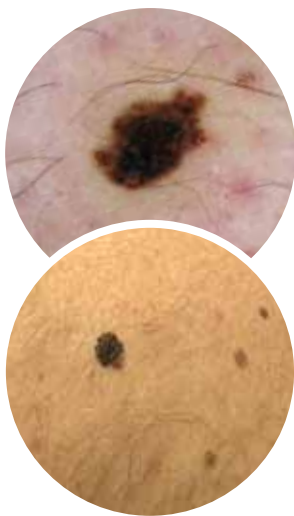


JÄLGI OMA NAHKA



Melanoom



Melanoom on pahaloomuline kasvaja, mis tekib melanotsüütidest, naha pigmendirakudest. Eriti palju on pigmendirakke neevustes ehk sünnimärkides. Melanoom võib organismis kiiresti levida ja seetõttu on väga oluline avastada ja ravida seda haigust juba varases staadiumis.

Mida tuleb sünnimärkide juures pidevalt jälgida?

ABCDE reeglistik.

Regulaarselt peaks sünnimärkide juures tähelepanu pöörama viiele kergesti jälgitavale asjaolule:

A

Ebakorrapärane kuju ehk asümmeetria – sünnimärgi ühe poole kuju ei ole vastavuses teise poole kujuga

B

Serva ebakorrapärasus - sünnimärgi serv on sakiline, sälgustatud või ähmastunud

C

Erinevad värvused ühes sünnimärgis

D

Läbimõõt üle 5 mm

E

Kasv - muutused sünnimärgi mõõtmetes, servakontuuris ja värvuses lühikese aja jooksul

Eeltoodud tunnuste tekkel sünnimärgis tuleb pöörduda **KOHE** arsti poole, sest nahamelanoomi ravi edukus sõltub haiguse leviku ulatusest. Varases staadiumis on haigus ravitav.

JÄLGI OMA NAHKA



Kuidas end nahamelanoomi eest kaitsta?

- Hoiduge pikaajalisest viibimisest päikese käes.
- Parim kaitse UV kiirguse eest on riietus.
- Ärge käige solaariumis. Pidevatel solaariumikülastajatel suureneb melanoomi tekkerisk 75% võrra.
- Kasutage UV-kiirguse vastu päevituskreemi, mille kiirguskaitse faktor (SPF) on vähemalt 15 ning mis kaitseb nii UVA kui UVB kiirguse eest. Mida heledam nahk, seda tugevama faktoriga päevituskreemi tuleks valida.
- Kõige suuremaks riskifaktoriks melanoomi tekkele on enne 15. eluaastat saadud päikesepõletused, seega on eriti oluline just laste kaitsmine liigse UV-kiirguse eest.

NB!

Tähtis on teada, varane haiguse avastamine tagab parima ravitulemuse. Mida väiksemate muutustega sa alustad ravi, seda lihtsam see on ja seda kindlamini saad sa terveneda.

Seetõttu jälgi oma nahka ja kui leiad ebakorrapärase pigmentlaigu, mis kasvab ja muutub, mine kohe arsti juurde. Pea meeles **ABCDE** reegleid. Sa võid päästa enda või lähedase inimese elu.