

Regionaalhaigla

**SÜNNIMÄRKIDE
JA
MELANOOMI
ABCDE**



PIGMENTSÜNNIMÄRGID

Neevused paiknevad kõikjal nahal. Enamasti leidub neid peaaegu üle kogu keha, aga paikmeks võib olla ka ainult üks kehaosa, näiteks selg. Sünnimärkide värvus sõltub pigmendi melaniini sisaldusest või veresoontest. Enamasti on sünnimärgid pruunid, kuid leidub ka punaseid, kollakaspruune, sinakaid, isegi musti sünnimärke. Mõnel neevusel kasvavad karvad. Sünnimärgid on selgelt piirdunud naha pinna kõrgused või nahast kõrgemad siledad või ebaühtlase pinnaga pehmed või kõvad, lamedad või käsнатаolised.

Enamikul inimestel on nahapinnal rohkearvuliselt sünnimärke. Keskmiselt on noorel inimesel vähemalt 25 pruunikat sünnimärki. Mõned on olemas juba sündides, enamus tekib aga siiski elu jooksul. Enamasti on sünnimärgid healoomulised ning jäävad sellisteks elu lõpuni. Siiski võib **muutus sünnimärgis** või **mõnes muus nahakoldes** olla esimeseks maligni ehk pahaloomalise melanoomi või mõne muu nahakasvaja tunnuseks.

MALIIGNE MELANOOM

Maliigne melanoom on väga tõsine nahavähk, mis tekib sünnimärkides või naha pigmentrakkudes.

Varajases staadiumis on haigus kergesti ravitav ja ei ole eluohtlik.

Hilisemates staadiumites haigus levib ehk metasta-seerub teistesse keha piirkondadesse ja organitesse ning ravi ei ole kahjuks sageli edukas.

Risk haiguse tekkeks on suurem, kui:

- Teie lähisugulastel või Teil endal on melanoom varem esinenud;
- Teil on ebatavalised või muutunud sünnimärgid;
- Te olete heledanahaline ja -juukseline, Teil on hele

silmavärv ja/ või Te saate kergesti päikesepõletusi;

- Teil on lapse või noorukina esinenud päikesepõletus või -villid.

ABCDE

Parim viis muutunud sünnimärkide ja nahakasvajate avastamiseks on regulaarne enesekontroll. Iga inimene peaks uurima oma nahka ja pöörama tähelepanu sünnimärkide suurusele, kujule, servadele ja värvusele.

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

Healoomulised sünnimärgid ja maligne melanoom ei ole sarnased.

Sünnimärkide jälgimiseks on soovitatav kasutada lihtsat ABCDE meetodit:

A asümmeetria

B serv (border)

C värvus (color)

D diameeter

E kolde evolutsioon

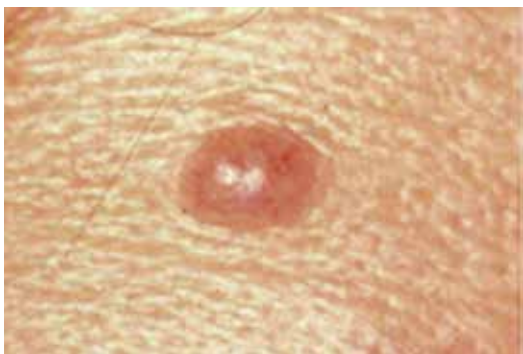
Lisatud piltidel on võrdlevalt näidatud, kuidas lihtsate vahenditega tunda ära naha maligne melanoomi.

Iga sellise muutuse, samuti ka muude **nahamuutuste – sügelus, hellus, punetus, kolde turselisus või paksenemine** puhul peaksite pöörduma kas perearsti või nahakasvajatele diagnoosimisele ja ravile spetsialiseerunud nahaarsti juurde.

Maligne melanoomi varajane avastamine ja õigeaegne ravi on üliolulised heade ravitulemuste saamiseks.

A – ASÜMMEETRIA

Tavaliselt on sünnimärgid ümarad ja sümmeetrilised. Mõned varajase melanoomi vormid võivad olla asümmeetrilised, st kui tõmmata sünnimärgi keskpunktist joon läbi, siis see ei poolita sünnimärki võrdseteks poolteks.



Healoomuline neevus (sünnimärk)



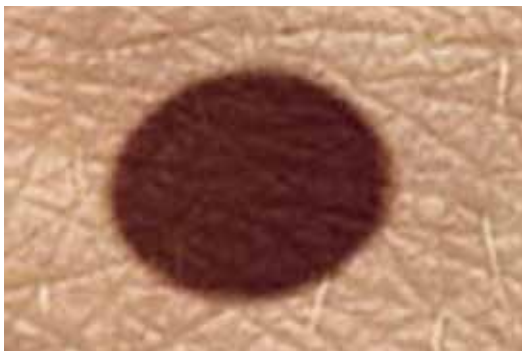
Melanoom



Melanoom

B – SERV (BORDER)

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



Healoomuline neevus



Melanoom



Melanoom

C – VÄRV (COLOR)

Sünnimärgid on enamasti ühte tooni pruunid. Erinev värvumine - erinevat tooni pruun või must värvus on tihti maligne melanoomi tunnuseks.



Healoomuline neevus



Melanoom



Melanoom

D – DIAMEETER

Sünnimärgid 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

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



Melanoom

Nahakasvajate ja melanoomi kabinet

Mustamäe korpus, kabinet C1040

melanoom@regionaalhaigla.ee

Registreerimine vastuvõtule tel 6171135

Koostanud:

dermatoloog-vanemarst dr Marina Teras

Põhja-Eesti Regionaalhaigla

J. Sütiste tee 19

13419 Tallinn

Infotelefon 617 1300

www.regionaalhaigla.ee

info@regionaalhaigla.ee