

# Keha sünnimärgikaart

**Kui oskad seda näha, siis saad seda peatada**

Nahamelanoom võib olla surmav haigus, kuid samas üks väheseid vähivorme, mida on võimalik peaaegu täielikult vältida, kui oskad end jälgida ja tuled arsti juurde õigel ajal. Samuti on oluline mõista, mis vähki tekitab, sest siis oskad end kaitsta.

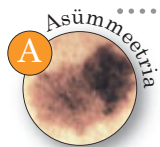
**Järgi neid juhiseid põhjalikuks nahaläbivaatuseks:**

1. Uuri oma nahka 2. Tea oma sünnimärke 3. Märki üles oma sünnimärgid, et märkaksid õigeaegselt muutusi ja uute tekkimist. Muutuste õigeaegsel märkamisel võite päästa enda või oma lähedase inimese elu.

2

## Melanoomi ABCDE

Nahamelanoom võib tekkida mistahes paika nahal. Palu kelleltki naha kontrollimisel abi, eelkõige halvasti nähtavate kohtade jaoks. Kui märkad sünnimärki, mis teistest erineb või on muutunud, sügeleb või veritseb (ka siis, kui see on väike), pöördu arsti poole.



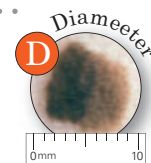
**A Asümmeetria**  
Asümmeetria ehk ebakorrapärasus — sünnimärgi ühe poole kuju erineb teise poole kujust.



**B Serv**  
Sünnimärgi serv on ebakorrapärane — sakiline, sälgustatud või ähmastunud



**C Värvus**  
Erinevad värvid ühes sünnimärgis



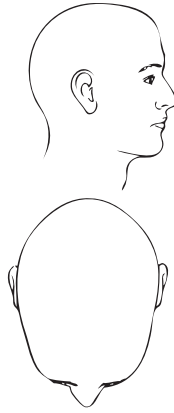
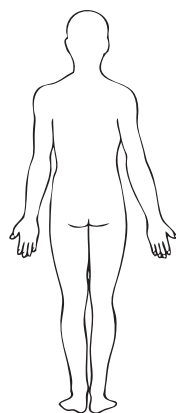
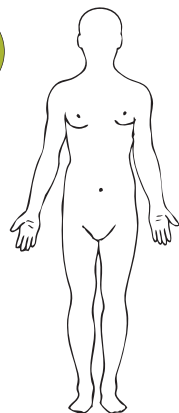
**D Diameeter**  
Tavaliselt on melanoomid suuremad kui 6 mm (pliiatsiotsa kustukummi suurusega), kuid võivad olla ka väiksemad



**E Kasv**  
Muutused sünnimärgi mõõtmetes, servakontuuris ja värvuses



3



Sünnimärgid	<b>A</b> Asümmeetria esinemine Sünnimärgi kuju	<b>B</b> Serva kuju	<b>C</b> Sünnimärgi värvus	<b>D</b> Sünnimärgi läbimõõt/ suurus. Kasuta juuresolevat joonlauda	<b>E</b> Kas sünnimärk on muutunud?

Märka täppi, kontrolli täppi

## 1 Enesekontroll nahavähi suhtes

**Kuidas oma täppe kontrollida:**

Oma naha kontrollimine tähendab kõigi täppide märkamist oma kehal – sünnimärkidest tედretähndest ja vanadusaikudeni. Sünnimärgid võivad olla pruunid, mustad, punased või isegi sinised. Jätke meelde oma sünnimärkide värvus. Kui näed mistahes muutust ühel oma täppidest, peaksid laskma arstil seda kontrollida.



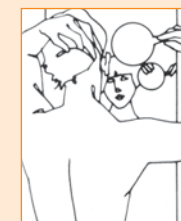
**1** Uuri peeglis keha eest ja tagant, seejärel tõstetud kätega paremalt ja vasakult küljelt.



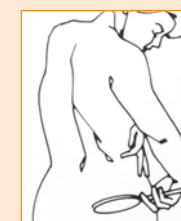
**2** Painuta küünarnukke, vaata tähelepanelikult käsivarsi, õlavarte tagakülgi ja peopesasid.



**3** Vaata tähelepanelikult jalgu, ka tagakülgi, varvastevahesid ja taldu.



**4** Uuri käsipeegli abil kaela ja pea tagakülge. Tõstke ja kammige juuksed lahku.



**5** Kontrolli selga ja tuharaid käsipeegli abil.

# Ole päikesega mõistlik – kaitse end päikese eest

Päikesekiirgus on kõigi nahavähkide, sealhulgas melanoomi riskitegur. Samas on väga lihtsate meetoditega võimalik end kaitsta ülemäärase ultraviolettkiirguse eest. Võid päikese käes olla ja samas mõistlikult toimides oma nahavähi riski vähendada.

## Järgnevalt sellest, kuidas olla päikesega mõistlik:

- **Kanna kogu päikesele paljastatud nahale rohkelt veekindlat päevituskreemi** päikesekaitsefaktoriga (SPF, Sun Protection Factor) vähemalt 15, millel on laiaulatuslik kaitse nii ultraviolet A (UVA) kui ultraviolet B (UVB) kiirte vastu. Korda kreemitamist iga kahe tunni järel – isegi pilvistel päevadel ja pärast ujumist või higistamist. Soovitav on osta päevituskreemi apteegist.
- **Kanna kaitsvat riietust**, kui võimalik (näiteks pikkade käistega särki, pükse, laia äärega mütsi ja päikeseprille).
- **Otsi varju** kui võimalik ja pidage meeles, et päikesekiired on kõige tugevamad kella 10-st hommikul kella 4-ni pärastlõunal. Ajavahemikul, kui sinu vari on lühem kui sa ise, püsi varjus.
- **Kaitse lapsi päikese eest** – lastes neil mängida varjus, kasutades kaitsvat riietust ja päevituskreemi.
- **Ole iseäranis ettevaatlik vee, lume ja liiva läheduses**, kuna need peegeldavad päikese kahjustavaid kiiri, suurendades nii päikese põletuse võimalust.
- **D-vitamiini** saab ohutumalt tervislikult toitudes ja vitamiinilisandeid kasutades.
- **Ära käi solaariumis**. Pidevatel solaariumikülastajatel suureneb melanoomi tekkerisk 75% võrra. Päikese ja solaariumide ultravioletvalgus võib põhjustada nahavähki ja kortsude teket.
- **Vaata oma sünnimärgid vähemalt kord aastas üle**. Kui märkad nahal midagi muutumas, kasvamas või veritsemas, pöördu arsti poole.



Physicians Dedicated to  
Excellence in Dermatology™

Nahavähk on varaselt avastatuna ravitav – seega kontrolli oma nahka kindlasti regulaarselt. Kui mõne sünnimärgi osas on kahtlusi, küsi nõu arstilt.