

Lisa 2. ABCDE juhend

Naha pigmentkolded

Sünnimärgid ehk neevused on kaasasündinud ja/või omandatud pigmentkolded ning enamasti leidub neid üle kogu keha. Neevuste värvus sõltub pigmendi melaniinisaldusest ja veresoontest. Üldiselt on neevused pruunid, kuid leidub ka punaseid, kollakaspruune, sinakaid ja musti. Mõnel neevusel võivad kasvada karvad. Neevused on selgelt piirdunud ning võivad olla naha pinna kõrgused või nahast kõrgemad, sileda või ebaühtlase pinnaga, pehmed või kõvad, lamedad või kásnataolised.

Enamikul inimestel on nahapinnal rohkelt neevusi. Mõni on olemas juba sündides, suurem osa tekib juurde elu jooksul. Enamasti on pigmentkolded healoomulised ning jäävadki sellisteks, kuid vahel võib muutus neevuses või mõnes muus pigmentkoldes olla esimene pahaloomulise melanoomi või mõne muu nahakasvaja tunnus.

ABCDE meetod

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

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

Pigmentkollete jälgimiseks on soovitatav kasutada lihtsat ABCDE meetodit.

A asümmeetria (*asymmetry*)

B serv (*border*)

C värvus (*color*)

D diameeter (*diameter*)

E kolde areng ehk evolutsioon (*evolution*)

Lisatud pildidel on võrdlevalt näidatud, kuidas lihtsate vahenditega tunda ära naha pahaloomulist melanoomi.

Iga sellise muutuse, aga ka muude **nahamuutuste (sügeluse, helluse, punetuse, kolde turselisuse või paksenemise)** puhul peaks pöörduma kas perearsti või nahakasvajate diagnoosimisele ja ravile spetsialiseerunud nahaarsti poole.

A – asümmeetria (*asymmetry*)

Tavaliselt on pigmentkolded ümarad ja sümmeetrilised. Varajase melanoomi vormid on sageli asümmeetrilised – kui tõmmata pigmentkolde keskpunktist joon läbi, siis see ei poolita pigmentkollet võrdseteks poolteks.



Healoomuline neevus



Melanoom



Melanoom

B – serv (*border*)

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



Healoomuline neevus



Melanoom



Melanoom

C – värv (color)

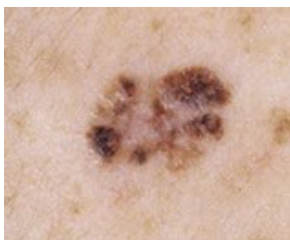
Pigmentkolded on enamasti ühte tooni pruunid. Erinev värvumine, eri tooni pruun või must värvus on tihti pahaloomulise melanoomi tunnus.



Healoomuline neevus



Melanoom



Melanoom

Allikas https://www.regionaalhaigla.ee/sites/default/files/Sunnimarkide_ja_melanoomi_ABDCE.pdf

D – diameeter (diameter)

Pigmentkolded on enamasti väiksema kui 5–6 mm läbimõõduga (pliiatsitsa kustutuskummi suurus). Varajase staadiumi nahamelanoomid on enamasti suurema diameetriga kui 6 mm.



Melanoom



Melanoom

E – evolutsioon ehk areng koldes

Pigmentkolded, mis aja jooksul muudavad oma kuju, suurust või värvust, võivad olla pahaloomulised – neid tuleks kindlasti arstile näidata.



Melanoom