



Naha enesekontrolli juhis

Eesti patsiendijuhend

PJ-D/78.1-2025

Sünnimärgid ehk neevused on pigmentkolded, mida leidub enamiku inimeste nahapinnal. Mõni on olemas juba sündides, kuid suurem osa tekib juurde elu jooksul. Enamasti on neevused pruunid, kuid leidub ka punaseid, kollakaspruune, sinakaid ja musti. Need on selgelt piiritletud, võivad olla nahapinnal või nahapinnast kõrgemad, sileda või ebaühtlase pinnaga, pehmed või kõvad, lamedad või käsnataolised, mõnel võivad kasvada karvad.

Enamasti on pigmentkolded healoomulised ning jäävadki sellisteks, kuid vahel võib muutus pigmentkoldes olla esimene pahaloomulise melanoomi või mõne muu nahakasvaja tunnus. Muutunud pigmentkollete avastamiseks on parim viis end ise kodus regulaarselt kontrollida. Enesekontrolli tuleb teha kord kuus süsteemset kogu kehal, kasutades selleks ABCDE meetodit.

Iga muutuse, ka sügeluse, helluse, punetuse, kolde turselisuse või paksenemise puhul **pöörduge perearsti või dermatoloogi vastuvõtule.**

A asümmeetria

Kas pigmentkolle on korrapärase või ebakorrapärase kujuga

B serv

Kas pigmentkolde serv on selge ja ühtlane või sakiline, sälgustunud või ähmastunud?

C värvus

Kas pigmentkolle on ühte värvi või esineb ühes koldes värvierinevusi?

D diameeter

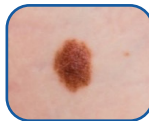
Kas pigmentkolde läbimõõt on suurem kui kuus millimeetrit?

E kolde areng

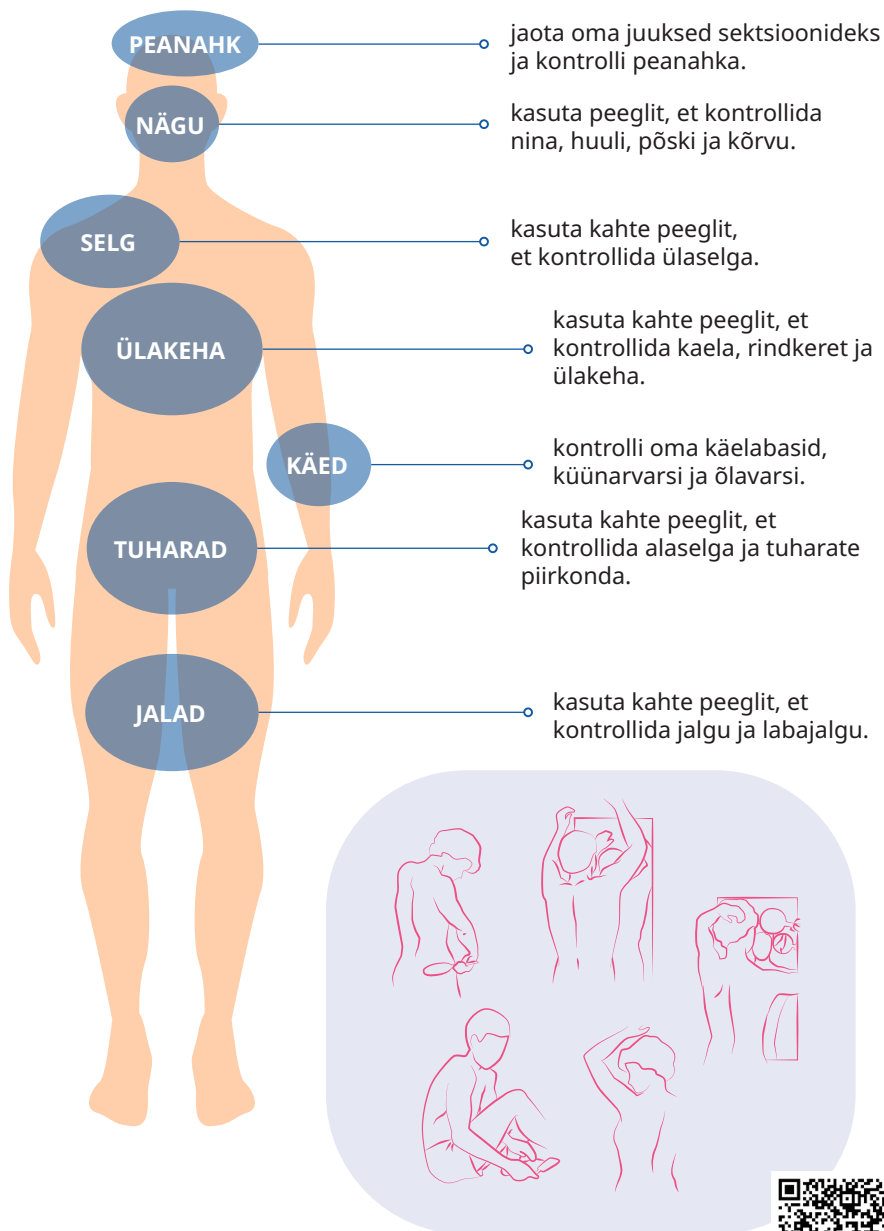
Kas pigmentkolle on aja jooksul muutnud kuju, suurust või värvust?

Healoomuline

Pahaloomuline



Teosta kogu keha ülevaatus 7 lihtsa sammuga



Trükise on rahastanud Tervisekassa. Tasuta jagamiseks.
www.ravijuhend.ee, www.tervisekassa.ee, info@tervisekassa.ee

