



HEALOOMULISTE JA EBASELGE LOOMUSEGA NAHAMOODUSTISTE KÄSITLUS

Elle-Mall Sadrak

Tervisekassa infotund 22.05.25

Koostajad

Üldkirurgid - Airi Tark (juht), Ceith Nikkolo, Roland Martin Teras

Dermatoveneroloogid - Marina Teras, Kristi Abram, Ingel Soop, Kristi Tiimann

Perearstid - Jana Merisalu, Kristi Särgava, Elle-Mall Sadrak

Eriõed - Eda Mudalomp, Kelli Kuldmaa

Ravijuhendid vajadus

Keskmiselt on igal täiskasvanul üle keha umbes 20–30 nahamoodustist

Kaasasündinud nahamoodustisi 1–3%-l inimestest

Praegu on healoomuliste nahamoodustiste kirurgilise ravi sagedane ajend patsiendi soov eemaldada moodustis esteetilistel põhjustel, mistõttu satuvad kirurgi ja dermatoveneroloogi vaatevälja patsiendid nahamoodustistega, mille **eemaldamiseks puudub meditsiiniline vajadus**.




Healoomulised nahamoodustised (neevus, pehme fibroom, dermatofibroom, kirssangioom, seborroiline keratoos jm)

JA

Ebaselge loomusega nahamoodustised (ebatüüpilised melanotsüütlesioonid ja mittemelanotsüütlesioonid)

DIAGNOSTIKA

Nahamoodustiste diagnoosimine

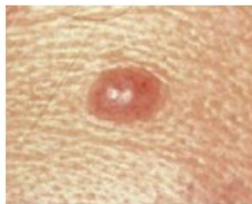
1.		Nahamoodustistega patsiendil tehke kliiniline läbivaatus nahamoodustise hindamiseks (kasutades ABCDE reegleid) ja dokumenteerige kliiniline leid (vt lisa 1, lisa 2 ja lisa 6). <i>Praktiline soovitus</i>
2.		Kliinilise läbivaatuse käigus uurige patsiendi kogu keha, mitte ühte kehapiirkonda. <i>Praktiline soovitus</i>
3.		Nahamoodustise esmase hindamise teeb perearst, pereõde, dermatoveneroloog või vastava väljaõppe saanud üldarst või õde. <i>Praktiline soovitus</i>

Melanotsüütlesioonide korral tehke võimalusel lisaks kliinilisele läbivaatusele **dermatoskoopia**

ABCDE REEGEL

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*)

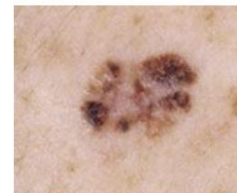
Pigmentkolded on enamasti ühte tooni pruunid. Erinev värvumine, eri tooni pruun või must värvus on tihti pahaloomulise melanoomi tunnus.



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 (pliiatsiotsa kustutusukummi 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

Healoomuliste ja ebaselge loomusega nahamoodustiste ravi

6.		Kaaluge healoomuliste nahamoodustiste ravi ainult siis, kui need asuvad <u>traumale allutatud piirkonnas või põhjustavad funktsioonihäiret.</u> <i>Praktiline soovitus</i>
7.		Ebaselge diagnoosiga nahamoodustiste raviks kasutage ekstsisioonimeetodit. <i>Praktiline soovitus</i>
8.		Ebaselge loomusega nahamoodustised eemaldage vähitõrje tegevuskava 2021–2030 soovitatud aja jooksul – ravijuhendi koostamise ajal on see esmasest pöördumisest kuni 63 päeva (k.a). <i>Tugev positiivne soovitus, väga madal tõendatuse aste</i>
9.		Kõik kirurgiliselt eemaldatud nahamoodustised saatke <u>histoloogilisele uuringule, et diagnoos kinnitada.</u> <i>Tugev positiivne soovitus, väga madal tõendatuse aste</i>
10.		Kirurgiliselt võivad nahamoodustisi eemaldada dermatoloogilise kirurgia alase väljaõppe saanud perearstid, üldarstid, kirurgid, dermatoveneroloogid. <i>Praktiline soovitus</i>

Molluskite, seborroiliste keratooside, verrukate, kirssangioomide ja pehmete fibroomide ravi

11.		<p>Molluskite, seborroiliste keratooside, verrukate, kirssangioomide ja pehmete fibroomide raviks eelistage võimalusel destruktsioonimeetodeid.</p> <p><i>Nõrk positiivne soovitus, väga madal tõendatuse aste</i></p>
12.		<p>Pehmete fibroomide raviks eelistage võimalusel krüoteraapiat.</p> <p><i>Praktiline soovitus</i></p>

Mollusk - B08.1

Sage lastel ja noortel täiskasvanutel ning tekib naha Pox-viiruse tõttu.

Nahale tekivad **nahatooni kuni punakad, teravalt piiritletud paapulid, mille läbimõõt on 1–10 mm. Iseloomulik on moodustiste keskel olev nabajas sissetõmme ning päriljas toon.** Mollusk võib esineda üksikult, kuid enamasti on haaratud alal mitmeid moodustisi. Lastel on sageli haaratud küünarlohud, põlveõndlad, täiskasvanutel genitaalpiirkond, kuid koldeid võib esineda üle kogu naha, sealhulgas näol.

Võivad ise taanduda mõne kuu jooksul

RAVI: **Krüoteraapia, podofüllotoksiin(Wartec) või kaaliumhüdroksiid(Mollutrex)**



Seborroiline keratoos - L82

Healoomuline nahamoodustis/-kasvaja, mis koosneb keratinotsüütidest. Keratoosid võivad olla siledad või karedad, lamedad või muust nahast kõrgemad, paarist millimeetrist kuni mitmesentimeetrise läbimõõduni, toonilt nahatooni kuni tumepruunid. Seborroiliste keratooside kliiniline variatsioon on suur, kuid enamikule neist on iseloomulik **terav piir ümbritseva nahaga** (nn peale kleebitud välimus), **kare pind, sarvjad korgid moodustise sees ning moodustiste üldine tuhm toon**. Esinemissagedus suureneb eaga

Meditiinilist näidustust selle eemaldamiseks ei ole.

Ravi on soovitatav, kui keratoos põhjustab patsiendile funktsioonihäiret või diagnoos on ebaselge.

ESMAVALIK - **Krüoteraapia**



Viirusverrukad - B07



Verrukad on inimese papilloomviiruse (HPV) tekitatud **hästi piirdunud ümbritsevast nahast kõrgemad lillkapsalaadsed paapulid**.

Taldadel asetsedes võivad tüükad olla ka lamedad.

Näsajad moodustised on sageli kaetud hüperkeratoosiga ning neis võivad olla näha komajad või punktikujulised veresooned, mis tromboseerumise tõttu näivad mustade täpikestena. Need on lastel sagedad, kuid võivad esineda igas vanuses.

RAVI: krüoteraapia

Kirssangioidid - D18.0

Kirssangioid, ka kirsshemangioid, on healoomuline nahamoodustis, mis kujutab endast kapillaaride proliferatsiooni. Nimetus tuleneb moodustiste värvist. Väikesed, enamasti erkpunased (aga mõnikord veresoonte tromboseerumise tõttu ka sinakad kuni mustad) **pehmed maakulid ja paapulid, mis on muust nahast hästi piiritletud**, võivad esineda nii üksikult kui ka difuusselt üle kogu keha. Trauma korral võivad veritseda. Esinemissagedus suureneb eaga.

Healoomulised vaskulaarsed tuumorid, mis meditsiinilisel näidustusel ravi ei vaja, kuid võivad traumeerimisel veritseda või olla patsiendile kosmeetiliselt häirivad ja seetõttu mõjutada elukvaliteeti

ESMAVALIK: **valgusravi, laserravi**

Mittelaserravi korral on hea raviefektiivsus krüoteraapial, skleroteraapial, elektrokirurgial (koagulatsioon) ja raadiosageduslikul ablatsioonil



Pehmed fibroomid - D23

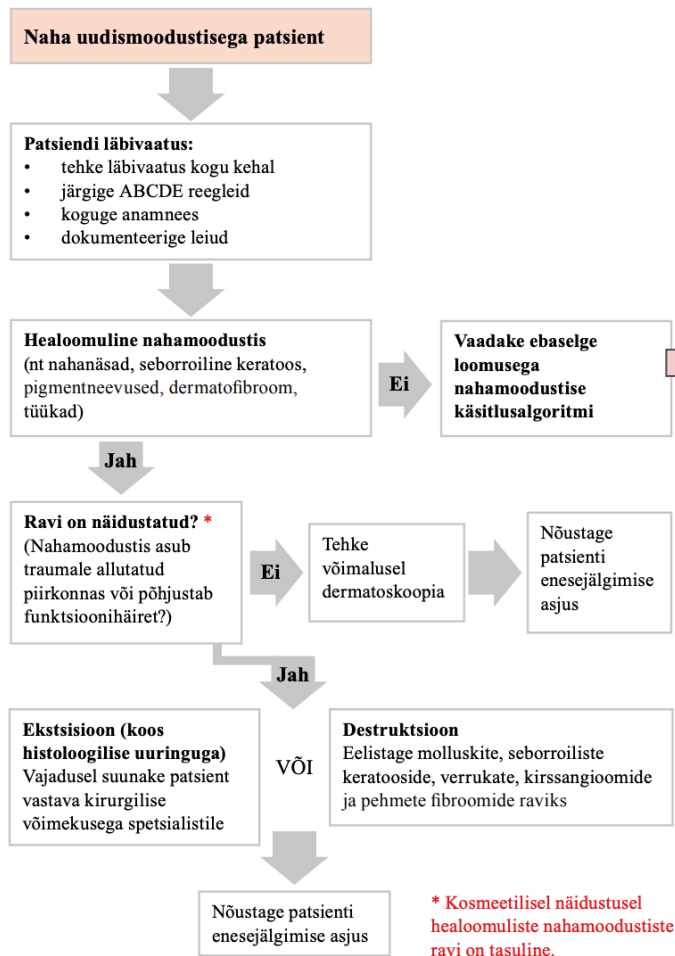


Pehme fibroom, ka nahanäsa või akrokordon, on healoomuline nahakasvaja, mis sageli tekib nahavoltidesse (kael, aksillaarpiirkond, silmalaud). **Nahanäsad asetsevad peenel jalakesel ja on pehmed, nahatooni või pruunid.** Näsade pind võib olla sile või verrukoosne. Pehmed fibroomid võivad esineda üksikult, kuid enamasti on neid haaratud piirkonnas rohkelt. Esinemissagedus suureneb eaga.

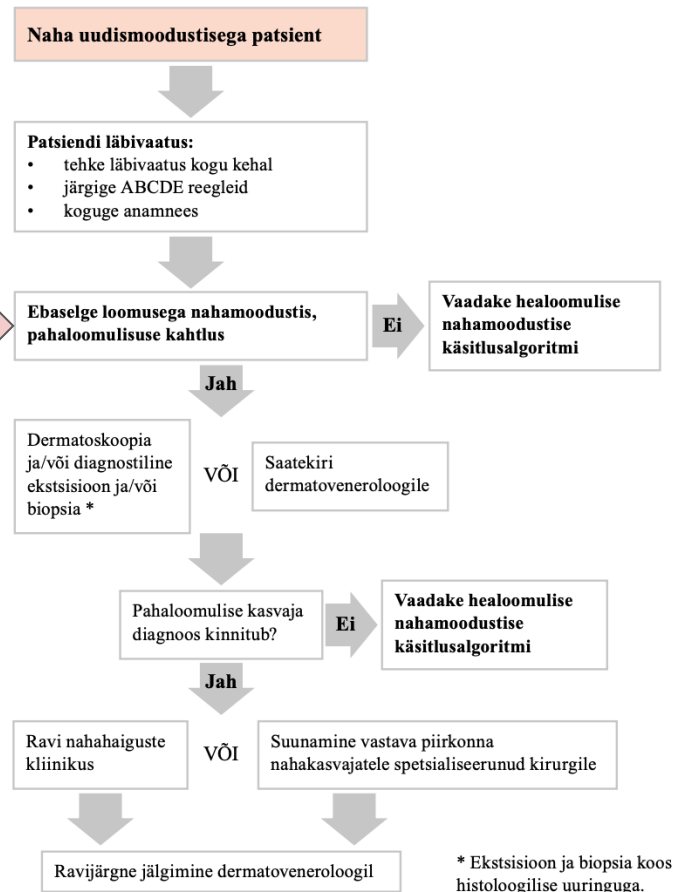
Meditiinilisel näidustusel ravi ei vaja, kuid võib kosmeetiliselt häirida ja traumeerimisel veritseda.

RAVI: **krüoteraapia**

Lisa 3. Healoomulise nahamoodustisega patsiendi käsitlemise algoritm



Lisa 4. Ebaselge loomusega nahamoodustisega patsiendi käsitlemise algoritm



DOKUMENTEERIMINE

ANAMNEES

Millal moodustis tekkis? Esmane või korduv?

Nahamoodustisega kaasuvad muutused ja kaebused (võimalikult täpselt: veritsus, ajas suurenemine, värvuse muutus, kuju ja struktuuri muutus, valu, sügelus, kipitus, muu)

Kas nahamoodustis on saanud ravi ja kas see on ravile allunud? (paiksed ja süsteemsed retsepti- ja käsimüügiravimid, baaskreemid jm võtted (nimed/nimetused, annused, ravi kestus)

Varasem trauma nahamoodustise piirkonnas

Varem eemaldatud nahamoodustise anamnees + histoloogia

Perekonnas healoomuliste, ebaselge loomusega või pahaloolumuliste nahakasvajate esinemine

Päikesekaitse kasutamine, päikesereisid, solaarium

Teave kõikide kaasuvate krooniliste ja ägedate haiguste kohta

Tarvitatavad ravimid

OBJEKTIIVNE LEID

Kirjeldama peab kogu naha olukorda, seal esinevaid erinevaid nahamoodustisi.

Konkreetselt nahamoodustise puhul kirja panna täpne asukoht kehal. Kirjeldamisel tuleb järgida ABCDE reeglit

E-KONSULTATSIOON NAHAARSTILE - Foto ei tohi olla vanem kui kolm tööpäeva (Foto taust peab olema neutraalne ja ühevärviline; Nahamoodustis peab fotol olema selge ja piirkond selgelt eristatav. Vajaduse korral võib nahamoodustise paremaks piiritlemiseks kasutada nahamarkerit. *Kui nahamoodustisel on nähtav ketendus, tuleb fotod teha eri nurkade alt või külgsuunas, et ketendus oleks nähtav.* - Nahalööbest võiks olla vähemalt kaks fotot: esimene kaug-, teine lähivaates.

Kuidas kaitsta end päikese eest?

Eesti patsiendijuhend

PJ-D/79.1-2025

Päikesekiirgus sisaldab nähtamatut ultraviolettkiirgust (UV-kiirgust), mis jaguneb lainepikkuse alusel kolme põhikategooriasse: UVA-, UVB- ja UVC-kiirgus. Neist maapinnale jõuavad vaid esimesed kaks. UVA-kiirgus põhjustab naha vananemist ja UVB-kiirgus päikesepõletust, mis pikemas perspektiivis võivad põhjustada nahavähki. Nahavähk on Eestis esinemissageduselt teine vähipaige mõlema soo puhul, maailmas on selle esinemissagedus viimase paari aastakümnega tunduvalt suurenenud. Suurenemist seostatakse põhiliselt sellega, et kantakse vähem keha katvaid riideid, viibitakse palju väljas, üritatakse olla rohkem päikese käes ning hinnatakse päevitamist.

Päikese käes olemine ükskõik mis moel kahjustab nahka mingil määral – mida noorem eas kokkupuude on, seda pikema aja vältel kahjustus summeerub. Sagedad päikesepõletused, eriti lapse- ja noorukieas, on seotud nahavähiriski märgatava III

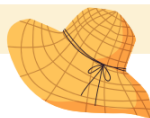
1 PIIRA KESKPÄEVASE PÄIKESE KÄES VIIBIMIST

Päikesekaitsevahendid on ette nähtud selleks, et vältida otsest tugevat päikese-kiirgust. Päikese käes olemise aega ei tohi pikendada seetõttu, et kasutatakse päikesekaitsevahendeid, sest nii kõrvaldatakse kogu nendest saadud nahavähivastane kaitse. Kaitsevahendi SPF tähistab päikesekaitsefaktorit ning number SPF-i järel näitab võimet kaitsta nahka UV-kiirguse eest. Näiteks kui ilma päikesekreemi päikese käes olles tekib põletus 10 minuti pärast, siis SPF 30 päikesekreemi kasutamine pikendaks seda aega 300 minutini (10 minutit × 30 SPF).

Välgi otsese päikese käes viibimist kella 11–15, kui kiirgus on intensiivsem.

2 KATA END

Õues viibides kanna ilmale sobivaid pikki riideid ja äärega mütsi, mis varjab näole ja kaelale langevat päikesekiirgust. Naha katmisega peaksid arvestama ka inimesed, kes töötavad päevavalgusel ajal väga eredates keskkonnas, näiteks merel või maja katusel.



3 KASUTA PÄIKESEKREEMI

SPF
50



Vali kreem, mis on vähemalt SPF 30 ja pakub kaitset nii UVA- kui ka UVB-kiirte eest. Päikesekreemi tuleb nahale määrada paksu kihina vähemalt 30 minutit enne päikese käte minekut, et see saaks imenduda ja toimima hakata. Kanna kreemi kõigile päikese käes olevatele nahapiirkondadele, sealhulgas näole, kõrvadele, kaelale, kätele ja jalgadele. Ära unusta huuli – kasuta SPF-huulepalsamit. Kanna kreemi uuesti peale iga kahe tunni järel, samuti pärast ujumist, rätikuga kuivatamist või higistamist.

Päikesekiirgus võib peegeldavas keskkonnas olla nahale kahjustav ka siis, kui väljas ei ole väga palav, näiteks mägedes või merel, kus päikesekiired peegeldavad veelt või lumelt suures hulgas tagasi. Oluline on ka sellises keskkonnas avatud nahapiirkonnad päikesekaitsevahendiga katta.

Turul on palju eri vormis päikesekaitset andvaid tooteid – vedelikke, kreeme, spreiseid, puudreid jne. Tähtis on kõigi puhul jälgida SPF-i numbrit ning vaadata, et toodet jõuaks nahale piisavas (tootel märgitud) koguses, vastasel juhul ei ole kaitse päikesekiirguse eest tagatud.

4 KAITSE LAPSI



Beebide ja väikelaste nahk on päikese suhtes õrnem ja tundlikum, seepärast tuleks lastel vältida keskpäeval päikese käes viibimist. Lastel tuleb kasutada nende naha jaoks mõeldud päikesekreeme pakendil toodud juhiste järgi, et tagada parim võimalik kaitse.

Alla kuue kuu vanustel lastel ei ole soovitatav päikesekreemi kasutada. Nende kaitsmiseks päikese eest sobivad pikad õhukesed riided ja äärega müts ning varjus püsimine.

5 KONTROLLI UV INDEKSIT



UV-indeksiga väljendatakse päikese ultraviolettkiirguse intensiivsust konkreetses kohas konkreetsel päeval ja see aitab hinnata päikese-kiirgusest tingitud ohte nahale. UV-indeks 1–2 on nahale väga väikse riskiga, 3–7 vajab juba naha kaitset ning rohkem kui 8 puhul on tugev soovitus päikesekiirgust vältida. Kontrolli indeksit usaldusväärselt allikast (nt <https://www.ilmateenistus.ee/ilm/ilmavaatlused/uv-indeks/>).

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



Naha enesekontrolli juhised

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 süsteemselt 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?

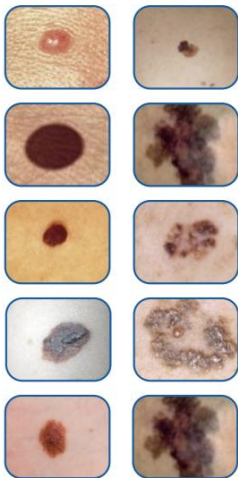
D diameeter

Kas pigmentkolde läbimõõt on suurem kui kuus millimeetrit?

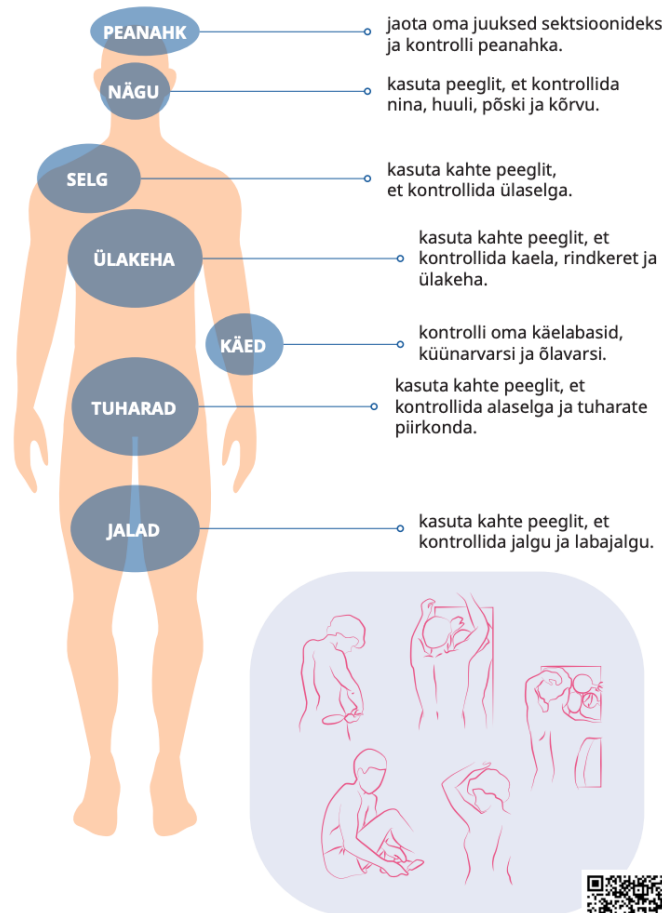
E kolde areng

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

Healoomuline Pahaloomuline



Teosta kogu keha ülevaatus 7 lihtsa sammuga



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

