

giaga ning tekib inimestel, kes viibivad oma elu jooksul palju väljas, kas siis spetsiaalselt päevitades või tehes tööd. Seepärast nimetatavad arstid päikese käes viibivate inimeste päikesele avatud kehaosi vähistumise väljateks. Nahapinna muutuste foonil võib-olla vähivad kergesti areneda.”

Dr Vahlberg toonitab, et inimese parim riituse on peakate. Sest see annab päikese eest varju. Noored lapsevanemad oskavad oma last juba päikese eest kaitsta, kuid seda ei saa öelda keskealiste meeste kohta. Maailmas on teada, et elukutse poolest on nahavähile kõige rohkem vastuvõtlikud maantee-, eriti asfaltitöölised ja aednikud.

Paraku on meie kehakatmise mood ja oskus muutunud kehakatete vähenemise suunas.

Solaarium on naha suurim vaenlane

“Alates 2009. aastast on Maailma Terviseorganisatsioon kuulutanud solaariumi kõige enam kartsinogeenset kiirgust emiteerivate aparaatide hulka,” räägib Ave Vahlberg. “Lätis ja Leedus reguleeritakse solaariumi kasutamist riiklikult, kuid Eesti Vabariigi seadused piiranguid ei sea. Solaariumi tegutsemisluba saadakse omavalitsusest ja äri võib alata.

Lätis ja Leedus on alaealiste pääs solaariumisse keelatud. Lapsepõlves saadud nahapõletused on edaspidise elu suhtes kõige ohtlikumad. Saksa maal on juba lasteaias kavas terviseõpetus, mille käigus räägitakse ka ultraviolettkiirgusest. Teavitust solaariumi kahjulikkuse kohta tervisele peaks olema solaariumi seinal nagu hoiatus suitsupakil.”

Doktor möönab, et õnneks on naise teajakirjade kaudu jõudnud noorte naisteni teave naha kontrollimise vajalikkusest. Kuid kus on need meesteajakirjad, kus mehi nahavähi eest hoiatatakse?

UV-kiirguse kaitset sisaldavaid kosmeetikume toodetakse juba 1950. aastatest. Ometi pole tähteldatud, et nahavähki haigestumine oleks nende aastatega vähenenud. “SPF-kreemid hoiavad ära päikesepõletusi, aga kui inimene põletust ei näe ja valu ei tunne, viibib ta kauem päikse käes ning võib saada kiirguse üledoosi. See ei tähenda, et SPF-tooteid ei peaks kasutama,” manitseb doktor. “Kasutada tuleks nii kaitsekreeme kui ka kanda rohkem keha katvaid riideid.”

Ometi tunnustatakse, et meie kliimavööndis on paljudel inimestel D-vi-



Meestel algab nahavähk harilikult seljast või peast. Kaitsta tuleks mõlemat.

tamiini defitsiit. Dr Vahlbergil on siingi oma seisukoht: “D-vitamiini puuduse korral tuleb seda apteegist juurde osta.

On selge, et meie põhjamaine heledanahaline inimtüüp, kelle nahk alailma ära põleb, kelle kehal on üle saja neevuse ja peres on esinenud melanoomi, peaks päikesekiirgusest hoiduma.”

Doktori soovitusel võiksid melanoomiriskiga inimesed juba 6 UV-indeksi puhul toas püsida. “Kui oled sündinud valgena, ole valge, võiks olla inimeste käitumise printsiip. Aga paraku tahab valge inimene end kas või surnuks päevitada ja tumedanahaline end valgeks pleegitada. Ka igasugused emigreerumised võivad tekitada probleeme. Kui väga karm olla, võiks öelda, et ela õigel maal ja püsi oma nahavärvis.”

Müüdid ja riskitegurid

Üks suurimaid müüte, mis inimeste seas levib, on uskumus selle kohta, et kirurgiline sekkumine vallandabki haiguse.

“Olenemata prognoosist ehk siis ka juhul, kui tegu on kaugelearenenud

kasvajaga, mille siirded kehas laiali, on reegel, et algkolle eemaldatakse. Muidu see kehapiirkond lihtsalt laguneb ära. Inimesele võib aga jääda mulje, et haiguskolde eemaldamine tekitab siirded. Kirurgiline operatsioon ei halvenda ühegi haiguse kulgu.”

Väär on arusaam, et kui päikese kätte minnes kleebin sünnimärgid kinni, siis olen UV-kiirguse eest kaitsitud. UV-kiirgus mõjutab kogu keha.

Arvatakse, et solaariumi külastamine enne lõunamaareisi annab teatud kaitse UV-kiirguse vastu. Ka see ei vasta paraku tõele.

Dr Vahlbergi sõnul on nahavähi tekke riskiteguriks üle 100 neevuse kehal, atüüpiliste neevuste olemasolu, melanoom perekonnas, väga suured neevused sündimisel (üle 7 cm). Vajalik on teada, et inimesel võib melanoom ka korduda.

Kellel on kehal üle 30 neevuse, peaks 1–2 korda aastas laskma end uurida digitaalse dermaskoopia meetodil.

Kohe-kohe saabub meie kliima ilusaim ja kõige soojem aeg – käitugem siis päikest nautides terviseteadlikult.