

Haigused ja seisundid erineval nahatoonil – millele tähelepanu pöörata

Miks see oluline on?

Nahahaigused ei avaldu kõigil ühtemoodi – heledal nahal võivad sümptomid olla punakad, tumedamal lillakad, hallid või hoopis peaaegu märkamatud.

Vale tõlgendus võib põhjustada kas liigset muret või ohu alahindamist.

Massöör/massaažiterapeut ei tee diagnoose, aga peab olema valvas ja teadlik, et vajadusel suunata klient arsti poole.

Levinumad seisundid ja erinevused nahatoonidel

1. Psoriaas

- *Heledal nahal*: selgelt eristuvad punakad laigud hõbedaste ketendustega.
- *Tumedal nahal*: laigud võivad olla lillakad, hallid või tumedamad kui ümbritsev nahk; ketendus võib tunduda valkjana.

Mida jälgida: kas piirkond on valulik, lõhenenud või veritsev. Ägenemise korral vältida tugevat survet.



2. Ekseem / Dermatiit

- *Heledal nahal*: punetus, kuivus, põletikulised laigud.
- *Tumedal nahal*: võib paista tumedamate või lillakate laikudena, põletikuline ala võib olla hallikas või pigmenteerunud.

Mida jälgida: lõhed, kliendi tundlikkus puudutusele.



3. Hematoomid (verevalumid)

- *Heledal nahal*: alguses sinine-lilla, seejärel roheline-kollane.
- *Tumedal nahal*: sageli vähem märgatav, võib tunduda hallikas või tumedam laik; värvimuutus paranedes võib olla vähem selge.

Mida jälgida: palpatsiooni ajal valu; alati küsi, kas põhjus on teada.

COLOR STAGES OF A BRUISE			
	Light skin tones	Medium skin tones	Dark skin tones
Within 24 hours of an injury			
After 1–2 days			
After 5–10 days			
After 10–14 days			

MEDICALNEWS TODAY

4. Akne ja põletikulised kahjustused

- *Heledal nahal*: punetus ja põletik paistavad kohe välja.
- *Tumedal nahal*: põletik võib näida lillaka või pruunika varjundiga, armistumine (hüperpigmentatsioon) on tavalisem.

Mida jälgida: väldi survet aktiivsel põletikulisel alal.



6. Allergia

- *Heledal nahal*: punetus ja lööve ilmnevad kiiresti.
- *Tumedal nahal*: võib avalduda tumedamate laikudena, nahk võib tunduda lihtsalt "tekstuurilt erinev".

Mida jälgida: kui tekib reaktsioon õli või kreemiga, puhasta nahk ja lõpeta kasutamine.



Üldised põhimõtted massöörile:

✗ Ära tee diagnoose, aga märka ja küsi kliendilt.

? Kui kahtled – väldi piirkonna massaaži ja soovita kliendil pöörduda arsti poole.

✓ Ole tundlik keelekasutuses – ütle neutraalselt: “Märkan, et siin nahal on muutus, mida mina ei oska määratleda. Soovitan sul arstiga kontrollida, et olla kindel.”

! Austa inimkeha erinevusi.