

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ: КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ МЕЛАНОМУ И РАК КОЖИ



Проект финансируется
Европейским Союзом

ЗНАЙТЕ ГРУППЫ РИСКА



- Частое пребывание на солнце или в солярии: особенно без защиты кожи.
- Сильные солнечные ожоги в детском возрасте
- Жизнь в регионах с высокой солнечной активностью: Австралия, юг США, южная Европа и т.д.



- Семейный анамнез меланомы: наличие близких родственников с диагнозом меланома.
- Известные генетические мутации в генах CDKN2A, BRAF
- Наследственные синдромы: FAMMM-синдром (семейная атипичная множественная родинка).



- Иммунодефицит: ВИЧ-инфекция, иммуносупрессивная терапия после трансплантаций и т.д.
- Предыдущие случаи рака кожи: базальноклеточная или плоскоклеточная карцинома в анамнезе.
- Хронические кожные повреждения: долго не заживающие раны, рубцы, язвы.



- Светлая кожа (I и II фототип по Фицпатрику), рыжие или светлые волосы, голубые/зеленые глаза.
- Веснушки и кожа, склонная к покраснению и ожогам, а не к загару.
- Большое количество родинок (невусов), особенно атипичных или диспластических, врожденных крупных родинок.

РАЗ В МЕСЯЦ ПРОВОДИТЕ САМООСМОТРЫ РОДИНОК

Что для этого нужно?



Зеркало в полный рост позволит вам тщательно осмотреть себя как спереди, так и сзади

Маленькое ручное зеркальце нужно для того, чтобы вы могли осмотреть родинки в тех местах тела, которые сложно рассмотреть в большом зеркале



С помощью телефона или фотоаппарата вы сможете сделать фото родинок, чтобы видеть, как они меняются с течением времени

Как проводить самоосмотр?

Лицо, голова и верхняя часть тела.

Осмотрите лицо, включая нос, губы, уши (и кожу за ушами). Проверьте шею и грудь. У женщин – приподнимите грудь и осмотрите кожу под ней. Изучите плечи, руки с внешней и внутренней стороны, ладони, кожу между пальцами и ногти. Раздвигайте пряди волос, используя расческу или фен, чтобы увидеть кожу на разных участках головы. Мужчинам с бородой нужно проверить и кожу под волосами на лице.

Живот, спина и ягодицы.

Подняв руки, осмотрите боковые поверхности туловища и подмышки. Станьте спиной к большому зеркалу, используйте ручное зеркало, чтобы проверить затылок, спину и поясницу, ягодицы и заднюю поверхность бедер.

Ноги и стопы.

Сядьте и осмотрите каждую ногу. Проверьте переднюю, боковые и заднюю поверхности бедер и голени. Наклоняясь или пользуясь зеркалом, осмотрите колени, икры, подошвы, кожу между пальцами ног и ногти.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ: КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ МЕЛАНОМУ И РАК КОЖИ

ПОМНИТЕ НАСТОРАЖИВАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ!

Ассиметрия



Если провести линию через центр новообразования (вдоль или поперёк), обе половины не будут похожи друг на друга по форме, цвету или структуре.

Доброкачественные образования обычно симметричны

Неровный край



У родинок или кожного пятна границы нечеткие, рваные, зубчатые, размытые, пилообразные или волнистые.

Доброкачественные образования чаще всего имеют четкий ровный край.

Неравномерный цвет



В одной родинке могут одновременно присутствовать разные оттенки коричневого, чёрного, серого, красного, синего или даже белого.

Цвет может быть распределён пятнами, мозаично — без чёткой структуры.

Увеличение размера



Родинки диаметром более 6 мм считаются подозрительными, особенно если появились недавно или продолжают расти.

Особенно настораживает этот признак в сочетании с другими.

Изменение родинки



Родинки диаметром более 6 мм считаются подозрительными, особенно если появились недавно или продолжают расти.

Особенно настораживает этот признак в сочетании с другими.

ОБРАТИТЕСЬ К ДЕРМАТОЛОГУ ИЛИ ОНКОДЕРМАТОЛОГУ



Если вы обнаружили у какого-то из своих пигментных образований тревожные признаки, это не означает, что у вас точно меланома или рак кожи. Но это точно значит, что вам нужно обратиться к дерматологу или онкодерматологу как можно скорее.

Врач проведет вам дерматоскопию и, если посчитает нужным, удалит подозрительное образование кожи и отправит его в лабораторию для гистологического исследования.