Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как проводить ежемесячный осмотр кожи на наличие меланомы

Эта информация поможет вам понять, как проводить ежемесячный осмотр кожи на наличие меланомы. Вы можете проводить осмотр самостоятельно или попросить кого-либо помочь вам.

Меланома

Меланома — это вид рака кожи. Меланому проще лечить, если она обнаружена на ранней стадии. Важно проводить регулярные осмотры кожи вместе с медицинским сотрудником, чтобы выявить признаки меланомы.

Вам также ежемесячно следует проверять кожу самостоятельно для обнаружения новых или изменившихся пятен и родинок. Это поможет вам выявить меланому как можно раньше.

Как проводить ежемесячный осмотр кожи

Для проверки кожи выполните перечисленное ниже.

- Проводите осмотр в хорошо освещенной комнате, чтобы вы могли увидеть любые пятна на своем теле.
- Вы можете провести осмотр кожи самостоятельно, но мы рекомендуем попросить кого-то проверить кожу вашей головы, спину и другие участки, которые вам будет трудно рассмотреть. Если кто-то будет осматривать кожу с вами, это повышает вероятность обнаружения

меланомы.

Напоминайте себе об очередном ежемесячном осмотре. Отметьте в календаре даты проведения осмотра кожи. Вы также можете добавить напоминание у себя в смартфоне

На что обращать внимание в ходе ежемесячного осмотра кожи

При проверке кожи обращайте внимание на пятна, которые:

- **Отличаются**: пятна, которые отличаются по размеру, цвету или форме от других пятен на вашем теле.
- **Неровные**: пятна, которые имеют неровные границы (края), неравномерный цвет или текстуру. Признаки меланомы, обозначенные буквами ABCDE, помогут вам запомнить, на что следует обращать внимание при проверке неровных пятен:
  - **A - Asymmetry (асимметрия)**: пятна не выглядят одинаково со всех сторон.
  - **B - Border (граница)**: границы (наружные края) пятна неровные.
  - **C - Color (цвет)**: пятно имеет участки разных цветов.
  - **D - Diameter (диаметр)**: длина от одной стороны пятна до другой превышает 6 миллиметров, что примерно равно диаметру ластика на конце карандаша.
  - **E - Evolution (изменение)**: размер, форма или цвет пятна меняются. Проверяйте наличие новых симптомов, таких как кровотечение, зуд или повышенная чувствительность.

Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/check-skin-melanoma чтобы посмотреть это видео.

Как проверять кожу

Во время ежемесячной проверки кожи выполните следующие шаги.

1. Подготовьте все необходимое. Вам потребуется:
    - зеркало, где вы видите себя в полный рост;
    - ручное зеркало;
    - расческа или фен для волос.
2. Начните с проверки родинок и родимых пятен на наличие каких-либо изменений. Не забывайте про признаки меланомы, обозначенные выше буквами ABCDE. Посмотрите, нет ли незаживших ранок.
3. Затем проверьте верхнюю часть тела. Осмотрите лицо, шею и уши в зеркале.
4. Осмотрите кожу головы. Используйте расческу или фен, включив его на режим холодного воздуха, чтобы раздвинуть волосы и лучше рассмотреть кожу. Вы можете попросить кого-то помочь вам.
5. Внимательно изучите ногти на руках, ладони и руки выше и ниже локтя.
6. Осмотрите переднюю и заднюю поверхности тела с помощью зеркала, где вы видите себя в полный рост. Используйте ручное зеркало, чтобы лучше рассмотреть пятна и проверить заднюю поверхность тела. Приподнимите молочные железы, чтобы проверить кожу под ними.
7. Поднимите руки, чтобы осмотреть левый и правый бока, а также подмышки.
8. Проверьте задние, передние и боковые поверхности ног.
9. Осмотрите кожу между ягодицами и вокруг гениталий.
10. Сядьте и вблизи рассмотрите ступни. Осмотрите ногти на ногах, пространство между пальцами ног и подошвы стоп.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас возникли какие-либо вопросы.

Что делать, если вы обнаружили новые или изменяющиеся пятна на коже

Если вы обнаружите новые или изменяющиеся пятна на коже, сфотографируйте их. После этого позвоните своему медицинскому сотруднику. Возможно, это не меланома, но ваш медицинский сотрудник скажет, следует ли вам прийти к нему на прием раньше, чем запланировано.

Другие советы о том, как сфотографировать кожу или пятно, приводятся в наших материалах. Другие советы о том, как сфотографировать кожу или пятно, приводятся в наших материалах *Как сделать фотографии кожи для вашего медицинского сотрудника* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-skin-your-healthcare-provider), *Как сделать фотографии кожи головы для вашего медицинского сотрудника* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-scalp-your-healthcare-provider), *Как сделать фотографии для отправки вашему медицинскому сотруднику* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/tips-taking-pictures-share-your-healthcare-provider).

Вы можете отправить фотографию дерматологу центра MSK, воспользовавшись своей учетной записью MSK MyChart. MSK MyChart — это наш портал для пациентов. Если у вас еще нет учетной записи на портале MSK MyChart, перейдите по ссылке mskmychart.mskcc.org или позвоните по номеру 646-227-2593, чтобы зарегистрироваться. Для получения дополнительной информации обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

How To Do a Monthly Skin Exam to Check for Melanoma - Last updated on January 31, 2025
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center