



---

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](http://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](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-skin-your-healthcare-provider) ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-scalp-your-healthcare-provider](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-scalp-your-healthcare-provider)), [Как сделать фотографии для отправки вашему медицинскому сотруднику](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/tips-taking-pictures-share-your-healthcare-provider) ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/tips-taking-pictures-share-your-healthcare-provider](http://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](http://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](http://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