



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И  
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ


# Как сделать фотографии, демонстрирующие состояние кожи, ротовой полости и амплитуду движения

Эта информация позволит вам узнать, как сделать фотографии, демонстрирующие состояние кожи, ротовой полости и амплитуду движения. Амплитуда движения — это ваш диапазон движения части тела. Также эта информация поможет вам узнать, как отправить эти фотографии вашей лечащей команде через MyChart MSK. MyChart MSK — это портал для пациентов центра MSK.

По возможности попросите кого-то сфотографировать вас.

**При фотографировании:**

- встаньте напротив однотонного фона;
- включите вспышку на камере;

- расположите в центре кадра часть тела, которую вы фотографируете;
- проверьте фокус камеры. Если вы используете смартфон, коснитесь экрана для фокусировки;
- если вы используете iPhone, рекомендуется отключить функцию live photo. После ее отключения вы увидите .

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как сделать фотографии для отправки вашему медицинскому сотруднику* ([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)).

## **Как сделать фотографии, демонстрирующие состояние кожи**

На данных фотографиях вы можете быть в белье. Лучше выберете модель, которая закрывает наименьшую поверхность кожи.

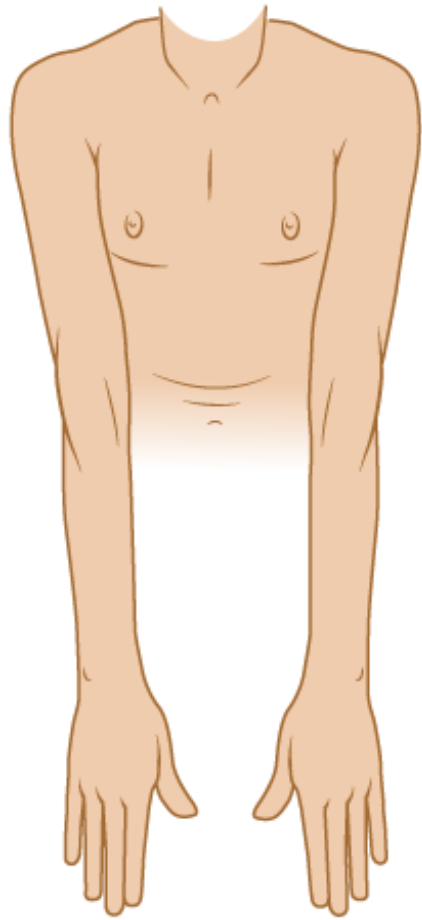
### **Лицо**



Сфотографируйте  
ваше лицо.

---

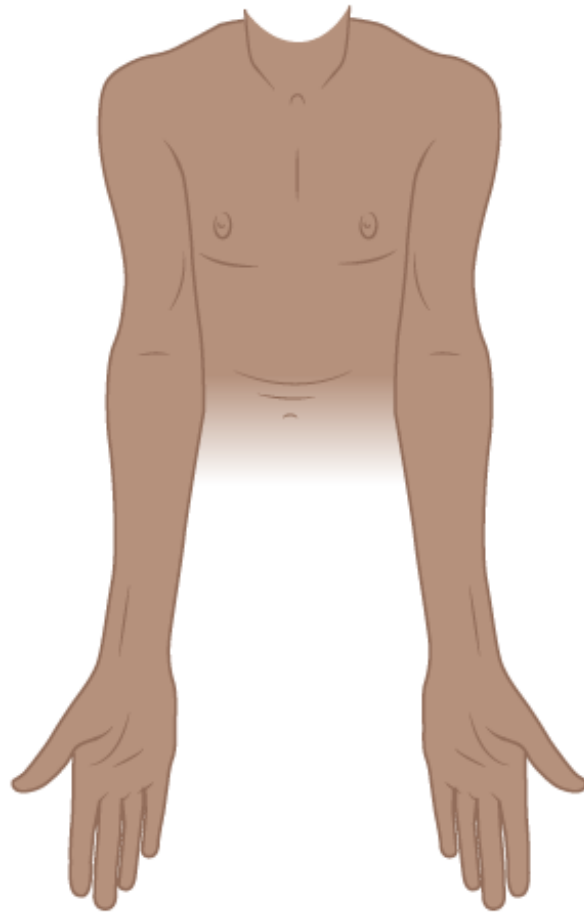
**Передняя часть рук и наружная сторона кистей**



Сфотографируйте  
переднюю часть  
рук и наружную  
сторону кистей.

---

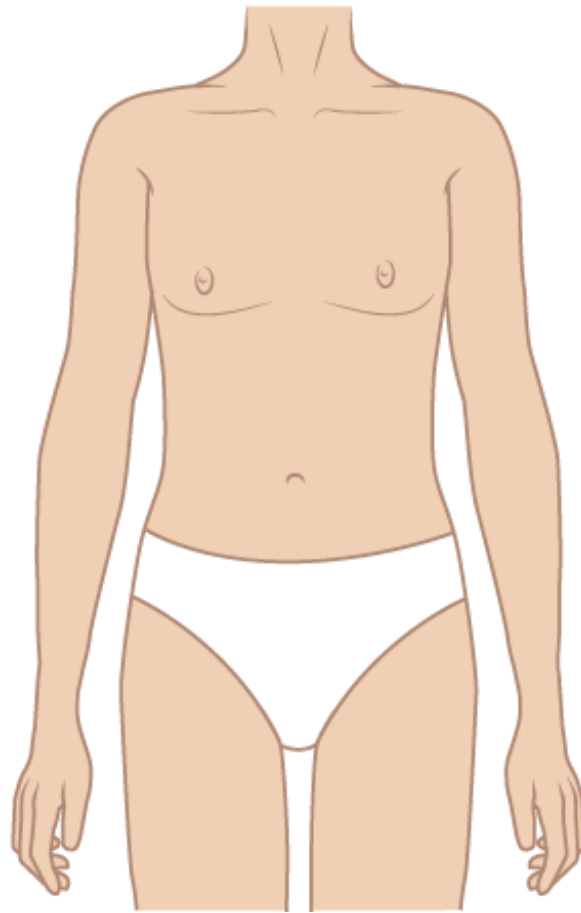
**Внутренняя сторона рук и ладони**



Сфотографируйте  
внутреннюю сторону рук  
и ладони.

---

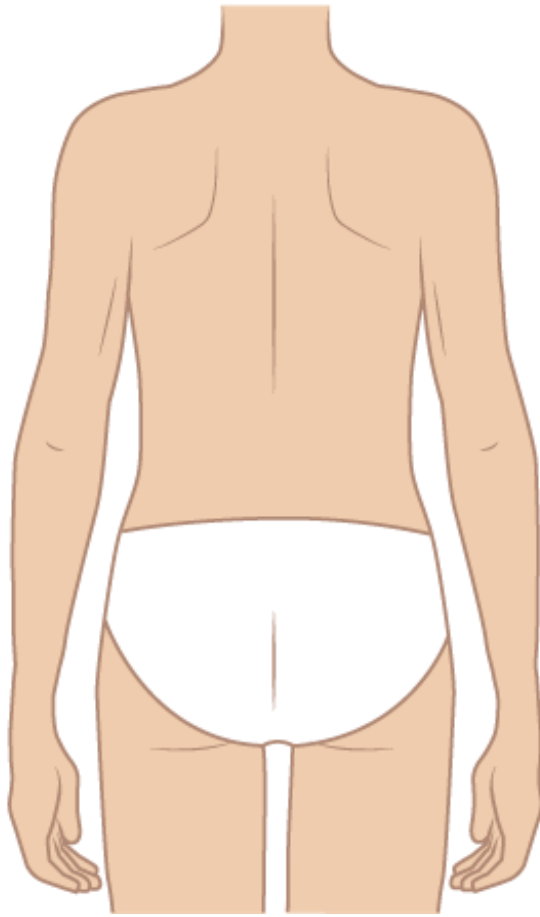
**Передняя сторона туловища**



Сфотографируйте  
переднюю сторону  
туловища.

---

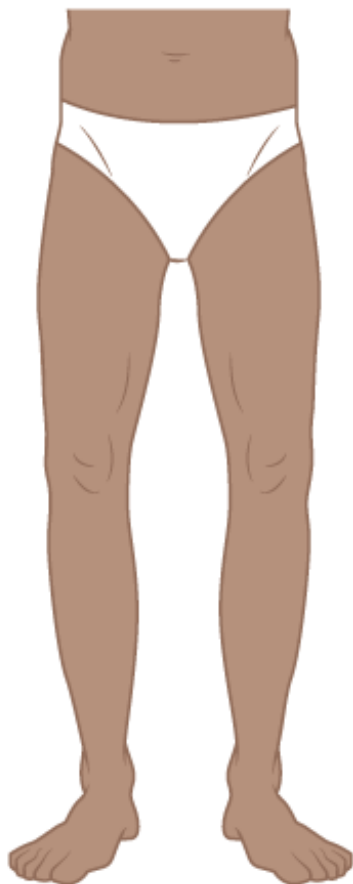
**Задняя сторона туловища**



Сфотографируйте  
заднюю сторону  
туловища.

---

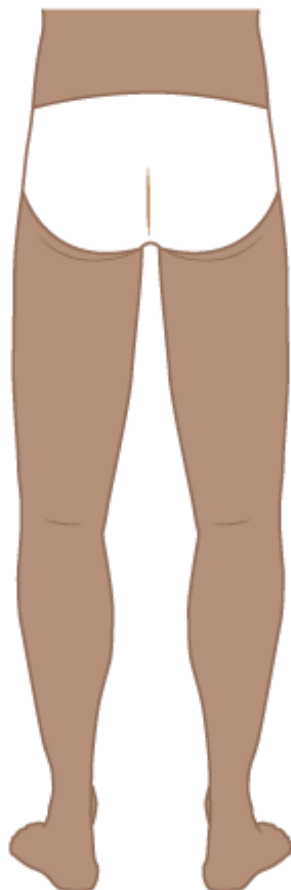
**Передняя сторона ног**



Сфотографируйте  
переднюю  
сторону ног от  
бедер до  
ступней.

---

**Задняя сторона ног**



Сфотографируйте заднюю сторону ног от бедер до ступней.

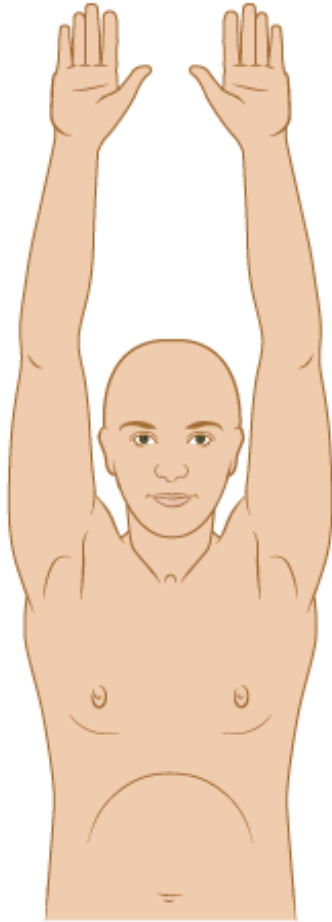
---

## Как сделать фотографии, демонстрирующие амплитуду движения

Рекомендуется снять какую-либо одежду, закрывающую фотографируемую область. Это поможет вашей лечащей команде более четко определить амплитуду движения, а также позволит осмотреть вашу кожу.

### Плечи

1. Поднимите руки над головой, ладони направлены вперед. Не сгибайте локти.
2. Руки должны находиться как можно ближе к ушам.
3. Сделайте фотографию в этом положении.



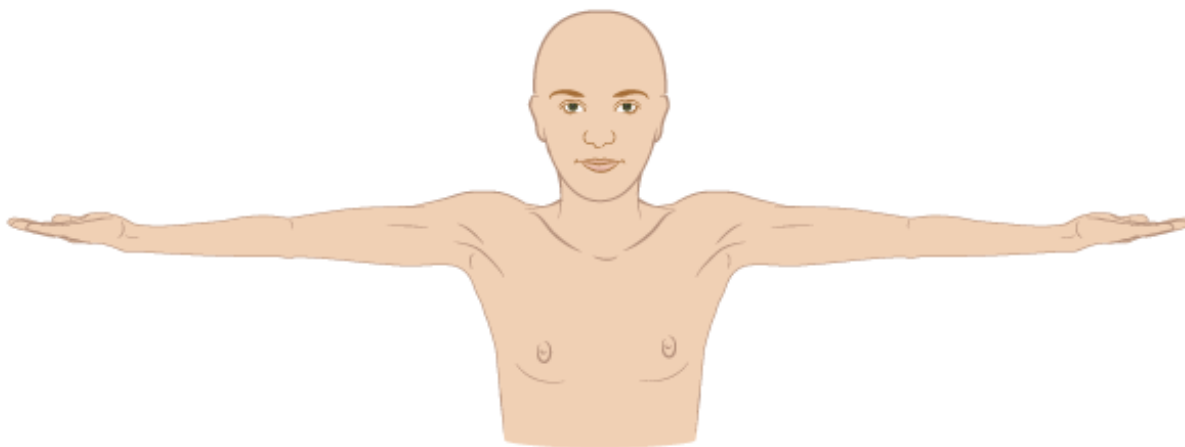
Продемонстрируйте  
на  
фотографии,  
как высоко вы  
можете  
поднять руки.

---

## Локти

1. Разведите руки в стороны, ладони направлены вверх.

2. Максимально выпрямите локти.
3. Сделайте фотографию в этом положении. Если возможно, на фотографии должны быть продемонстрированы обе руки.

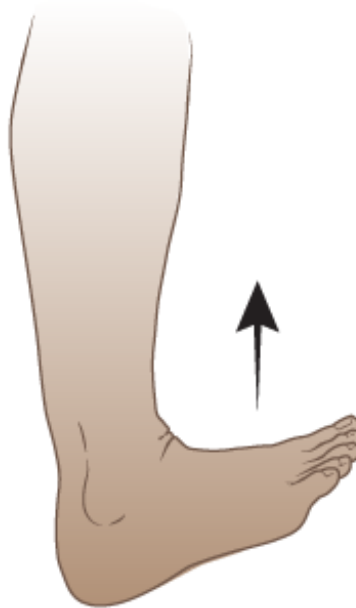


Сфотографируйте, насколько вы можете выпрямить локти.

---

## Голеностоп

1. Укажите, какая это стопа.
2. Потяните стопу по направлению к голени.
3. Сделайте фотографию в этом положении.
4. Повторите для другой стопы.

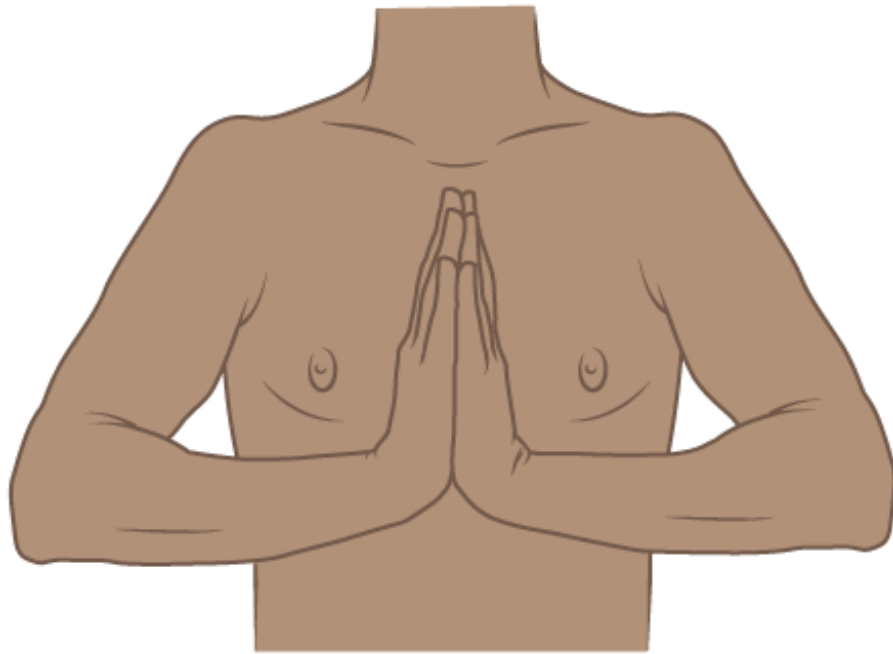


Сфотографируйте,  
насколько  
сильно вы  
можете согнуть  
голеностоп.

---

## Запястья и пальцы рук

1. Соедините ладони.
2. Поднимите локти так, чтобы они располагались параллельно полу. Держите ладони как можно ближе друг к другу.
3. Сделайте фотографию в этом положении.

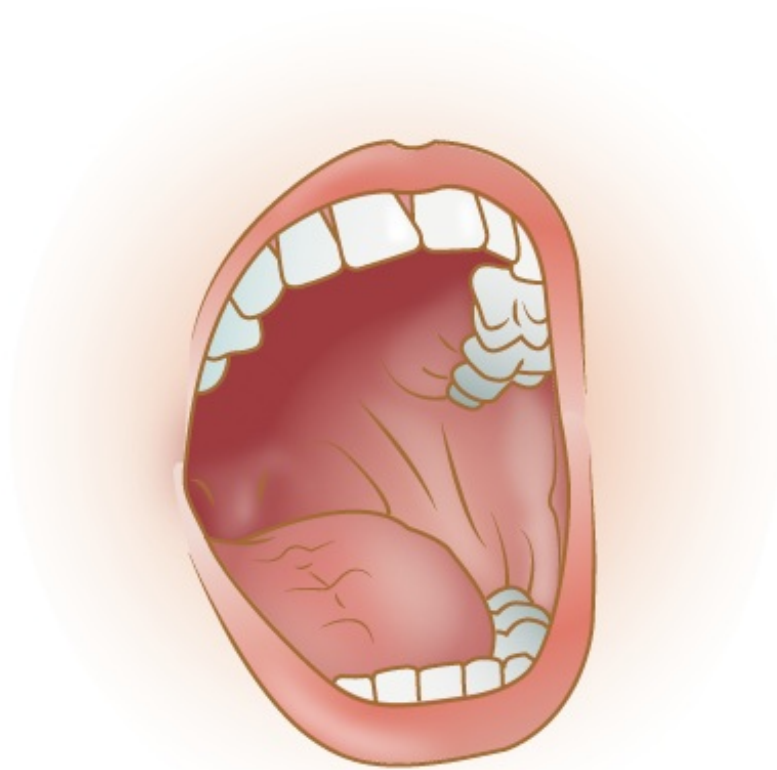


Сфотографируйте, насколько сильно вы можете согнуть запястья.

---

**Как сделать фотографии, демонстрирующие внутреннюю часть ротовой полости**

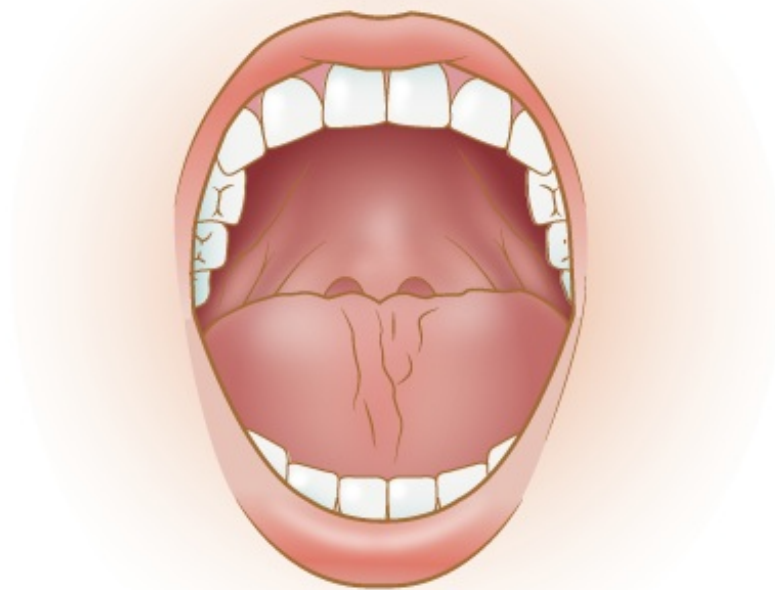
**Левая сторона ротовой полости**



Сфотографируйте левую сторону ротовой полости.

---

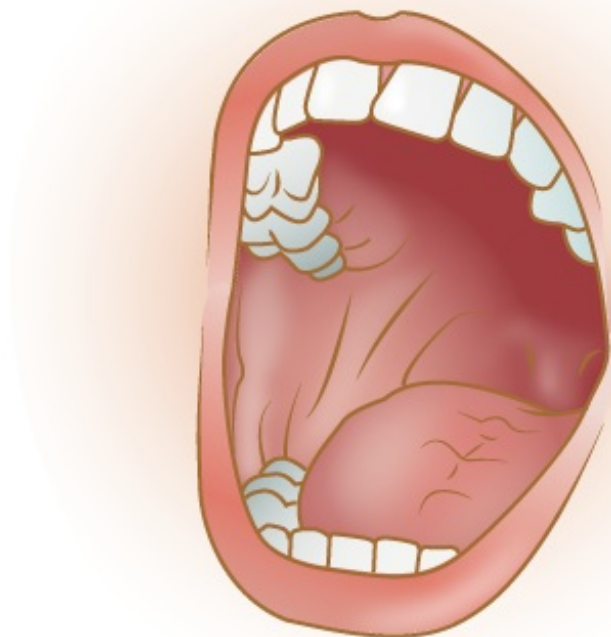
**Задняя сторона ротовой полости**



Сфотографируйте заднюю  
сторону ротовой полости.

---

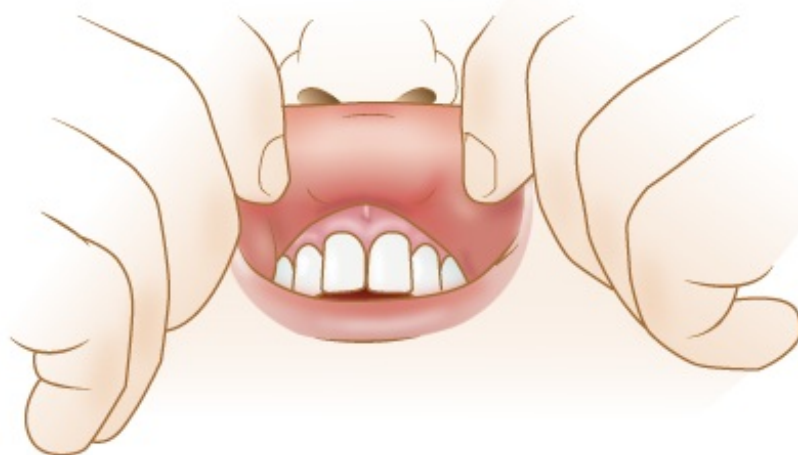
**Правая сторона ротовой полости**



Сфотографируйте правую сторону ротовой полости.

---

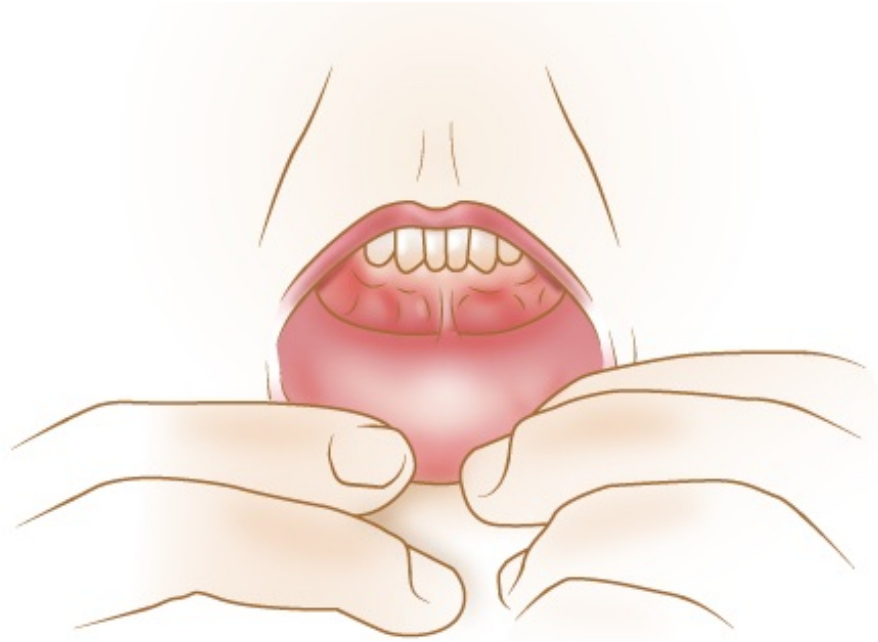
## Верхняя губа



Сфотографируйте внутреннюю сторону верхней губы.

---

## Нижняя губа



Сфотографируйте внутреннюю сторону нижней губы.

---

## Как отправить фотографии вашему медицинскому сотруднику через портал MyChart MSK

Если у вас еще нет учетной записи на портале MyChart MSK, перейдите по ссылке [mskmychart.mskcc.org](https://mskmychart.mskcc.org), позвоните по номеру 646-227-2593 или свяжитесь со своим врачом. Возможно, вам понадобится отправить несколько сообщений, чтобы переслать вашему медицинскому сотруднику все фотографии.

### Использование веб-сайта MyChart MSK

Чтобы отправить фотографии, используйте MSK

## MyChart на своем компьютере:

1. Сохраните фотографии на компьютере. Для этого вы можете, например, отправить электронное письмо самому себе с помощью телефона, открыть это письмо на компьютере и сохранить фотографии.
2. Откройте веб-браузер. Введите [mskmychart.mskcc.org](http://mskmychart.mskcc.org) и войдите в свою учетную запись MSK MyChart.
3. Нажмите «Сообщения» (Messages) на главной странице.
  - Вы также можете выбрать «Меню» (Menu) в левом верхнем углу.
  - Прокрутите вниз до раздела «Связь» (Communication) и выберите «Сообщения» (Messages).
4. Нажмите «Отправить сообщение» (Send a message).
5. Откроется новое окно. Нажмите «Задать вопрос медицинского характера» (Ask a medical question).
6. Нажмите «Краткий вопрос медицинского характера» (Brief medical question). Если ваша лечащая команда рекомендует вам использовать другую тему, выберите ее.
7. Выберите врача и лечащую команду, которым вы

хотите отправить сообщение.

8. Нажмите «Тема» (Subject) и укажите причину отправки сообщения.
9. Нажмите «Введите ваше сообщение...» (Enter you message...) и напишите сообщение для своей лечащей команды.
0. Нажмите «Прикрепить» (Attach). Откройте папку с сохраненной фотографией и выберите фотографию. Затем нажмите кнопку «Открыть» (Open). Повторите этот шаг для каждой фотографии.
  - С помощью MSK MyChart можно отправить только определенное количество фотографий за один раз. Возможно, вам понадобится отправить несколько сообщений, чтобы переслать вашему медицинскому сотруднику все фотографии.
11. Когда сообщение будет готово, нажмите кнопку «Отправить» (Send).

## **Использование приложения MyChart MSK**

Чтобы отправить фотографии с помощью приложения MSK MyChart на вашем смартфоне или планшете, выполните следующее:

1. Сохраните фотографии на смартфоне или планшете.

2. Нажмите на значок приложения MSK MyChart.  
Войдите в свою учетную запись MSK MyChart.
3. Нажмите «Сообщения» (Messages) на главной странице.
  - Вы также можете выбрать «Меню» (Menu) в левом верхнем углу. В мобильном приложении MSK MyChart «Меню» (Menu) отображается в виде трех полосок в левом верхнем углу.
  - Прокрутите вниз до раздела «Связь» (Communication) и выберите «Сообщения» (Messages).
4. Нажмите «Отправить сообщение» (Send a message).
5. Нажмите «Задать вопрос медицинского характера» (Ask a medical question).
6. Нажмите «Краткий вопрос медицинского характера» (Brief medical question). Если ваша лечащая команда рекомендует вам использовать другую тему, выберите ее.
7. Выберите врача и лечащую команду, которым вы хотите отправить сообщение.
8. Нажмите «Тема» (Subject) и укажите причину отправки сообщения.
9. Нажмите «Введите ваше сообщение...» (Enter you

message...) и напишите сообщение для своей лечащей команды.

0. Нажмите «Прикрепить» (Attach) в нижней части экрана. Выберите «Фотография» (Photo). Нажмите на фотографии, чтобы прикрепить их к сообщению. Нажмите «Готово» (Done) в верхнем правом углу экрана.
  - С помощью MSK MyChart можно отправить только определенное количество фотографий за один раз. Возможно, вам понадобится отправить несколько сообщений, чтобы переслать вашему медицинскому сотруднику все фотографии.
11. Когда сообщение будет готово, нажмите «Отправить» (Send) в правом нижнем углу экрана.

Сообщения, которые вы отправляете с помощью MyChart MSK, зашифрованы. Это означает, что их не сможет увидеть никто, кроме специалистов вашей медицинской бригады центра MSK.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

How to Take Pictures Showing Your Skin, Range of Motion, and Mouth - Last updated on April 30, 2026

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center