Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как проводить ежемесячный осмотр кожи на наличие меланомы с помощью фотографического набора

Эта информация разъясняет, как проводить ежемесячный осмотр кожи на наличие меланомы с помощью фотографического набора. Вы можете проводить осмотр самостоятельно или с помощью супруга(-и), партнера, члена семьи или друга.

Меланома

Меланома — это вид рака кожи. Меланому проще лечить, если она обнаружена на ранней стадии. Важно проводить регулярные осмотры кожи вместе с дерматологом (врачом по заболеваниям кожи) на наличие признаков меланомы. Вам также следует проверять кожу самостоятельно, один раз в месяц для обнаружения новых или изменившихся пятен и родинок на ней. Это поможет вам выявить меланому как можно раньше.

Один из способов проведения ежемесячного осмотра кожи на наличие меланомы предусматривает использование фотографического набора. В этот набор входят фотографии (напечатанные или цифровые изображения) всей поверхности вашей кожи. Иногда их еще называют «фотографиями всего тела».

Как проводить ежемесячный осмотр кожи

При проверке кожи соблюдайте следующие рекомендации:

- Проводите осмотр в хорошо освещенной комнате, чтобы вы могли рассмотреть любые пятна на своем теле.
- Используйте фотографический набор, чтобы проверить кожу на наличие новых или меняющихся пятен.
- Вы можете провести осмотр кожи самостоятельно, но было бы неплохо попросить кого-то проверить кожу вашей головы, спину и другие области, которые вам будет трудно рассмотреть.
- Напоминайте себе об очередном ежемесячном осмотре. Отметьте в календаре даты проведения осмотра кожи. Можете также добавить напоминание у себя в смартфоне.

Применение фотографического набора при ежемесячном осмотре кожи

Ваш фотографический набор представляет собой либо альбом с распечатанными фотографиями, либо флеш-накопитель с цифровыми изображениями.

Альбом с распечатанными фотографиями

Если вам предоставили напечатанные фотографии, в ваш набор будет входить восковой карандаш, чтобы вы могли обводить новые или меняющиеся пятна на коже. Делайте пометки с помощью воскового карандаша на прозрачных пластиковых кармашках для фото, а не на самих изображениях. Такие отметки можно вытереть салфеткой.

Флеш-накопитель

Если для вас предусмотрен флеш-накопитель, вам также сообщат PIN-код на встрече с фотографом. Чтобы разблокировать флеш-накопитель перед началом использования, вам нужно будет ввести этот PIN-код,

Если вы забыли свой PIN-код, позвоните в центр Memorial Sloan Kettering (MSK) или по номеру 646-888-6339, чтобы поговорить со старшим

медицинским фотографом.

Инструкция по использованию фотографического набора с флеш-накопителем

1. Нажмите кнопку «разблокировать» в верхней части флеш-накопителя. После нажатия кнопка станет красной. Это значит, что флеш-накопитель включен, но заблокирован.
2. Используйте клавиатуру на флеш-накопителе, чтобы ввести свой PIN-код, затем снова нажмите кнопку «разблокировать».
    - Если кнопка разблокировки стала зеленой, PIN-код сработал, и вы можете использовать свой фотографический набор.
    - Если кнопка разблокировки стала красной, это значит, что PIN-код введен неправильно, и вам придется повторить попытку ввода.
    - Если вам необходима помощь, позвоните своему врачу центра MSK или по номеру 646-888-6339, чтобы поговорить со старшим медицинским фотографом.
3. В течение 30 секунд после разблокировки флэш-накопителя вставьте его в USB-порт своего компьютера. В противном случае через 30 секунд флеш-накопитель заблокируется.
4. На рабочем столе вашего компьютера появится значок. Дважды щелкните этот значок.
5. Чтобы открыть программу просмотра схемы вашего тела, дважды нажмите на значок с надписью **«DermX Viewer»**.
6. Нажмите кнопку «продолжить» на экране приветствия.

Если у вас возникнут какие-либо вопросы, просмотрите буклет с инструкциями, прилагаемый к вашему набору. Вы также можете позвонить своему врачу центра MSK или по номеру 646-888-6339, чтобы поговорить со старшим медицинским фотографом.

На что обращать внимание в ходе

ежемесячного осмотра кожи

При проверке кожи обращайте внимание на пятна, которые:

- **Отличаются**: пятна, имеющие другой размер, цвет или форму по сравнению с другими пятнами на вашем теле.
- **Неровные**: пятна, которые имеют неровные границы (края), неравномерный цвет или текстуру. Признаки меланомы, обозначенные буквами ABCD, помогут вам запомнить, на что следует обращать внимание при проверке неровных пятен:
  - A — Asymmetry (асимметрия): одна половина пятна отличается от другой.
  - B — Border (граница): пятно имеет неровные границы.
  - C — Color (цвет): пятно имеет участки разных цветов.
  - D — Diameter (диаметр): диаметр пятна превышает ¼ дюйма (6 миллиметров), что примерно равно диаметру резинки на конце карандаша.
- **Меняются**: пятна, которые изменились. Это может быть изменение размера, формы, текстуры, цвета или поверхности (например, началось кровотечение). Проверяйте наличие новых симптомов, таких как зуд или повышенная чувствительность.

Посмотрите видео ниже, чтобы получить дополнительную информацию о меланоме и о признаках, на которые нужно обращать внимание при осмотре кожи.

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

Как проверять кожу

Для ежемесячной проверки кожи выполните следующее:

Внимательно осмотрите каждую часть своего тела и сравните ее с фотографиями из фотографического набора. Если вы обнаружили какие-либо подозрительные пятна, отметьте их местоположение на схеме вашего тела или в альбоме с распечатанными фотографиями.

1. Подготовьте все необходимое. Кроме фотографического набора для обследования кожи вам могут понадобиться следующие принадлежности:
    - зеркало, где вы видите себя в полный рост;
    - ручное зеркало;
    - расческа или фен для волос;
    - увеличительное стекло для более пристального осмотра кожи;
    - схема вашего тела;
    - ручка или карандаш для заполнения схемы тела и таблицы.
2. Начните с проверки родинок и родимых пятен на наличие каких-либо изменений. Не забывайте про признаки меланомы, обозначенные выше буквами ABCD. Посмотрите, нет ли незаживших ранок.
3. Затем проверьте верхнюю половину 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 медицинскому сотруднику, если у вас возникли какие-либо вопросы.

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

Если вы обнаружили новые или изменившиеся пятна на коже, отметьте их на схеме тела, которая приведена в данном разделе, или сфотографируйте. После этого позвоните своему дерматологу. Возможно, это не меланома, но ваш дерматолог скажет, следует ли вам прийти к нему на прием раньше, чем ваше обычное посещение.

Сделайте фотографию

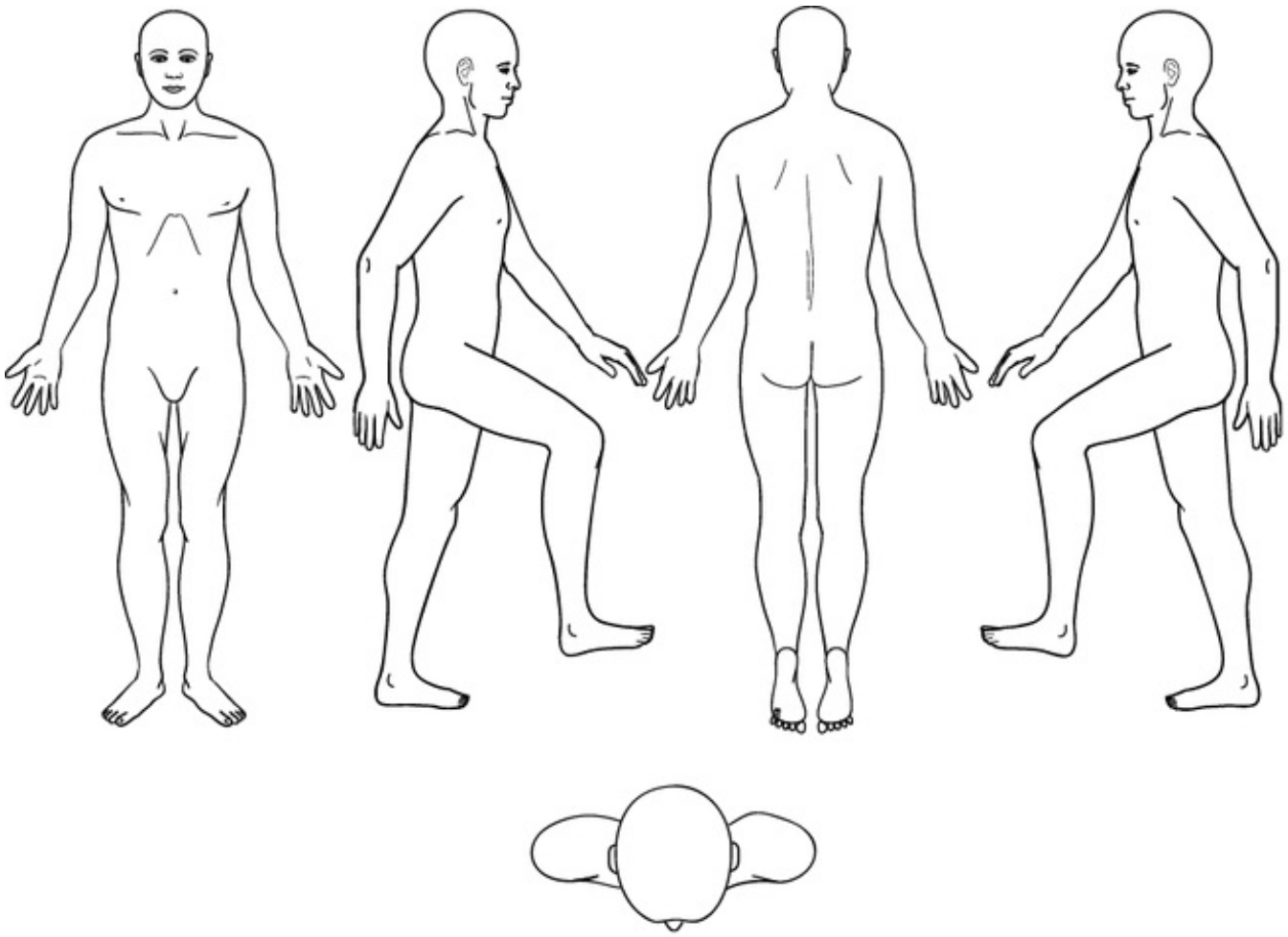
При наличии пятна, которое вызывает у вас опасения, вы можете сфотографировать его и показать фотографию своему дерматологу. Другие советы о том, как сфотографировать кожу или пятно, приводятся в наших материалах *Как сделать фотографии кожи для вашего медицинского сотрудника* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-skin-your-healthcare-provider) и *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).

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 сотрудникам кабинета дерматологии.

Сделайте отметку на схеме вашего тела

При наличии пятна, которое вызывает ваши опасения, отметьте его местоположение на схеме. В таблицу запишите дату его обнаружения и размер (например, «размером с резинку на карандаше») и опишите внешний вид (например, «темно-коричневое» и «шершавое»).

Возьмите схему тела и таблицу на следующий прием к дерматологу.



Дата	Размер	Характеристики

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center