Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

如何每月进行一次皮肤检查以发现黑色素瘤

本信息介绍了如何每月进行一次皮肤检查以发现黑色素瘤。 您可以自行检查或在他人的帮助下检查。

黑色素瘤

黑色素瘤是一种皮肤癌。 如果在早期发现黑色素瘤，会更容易治疗。 定期到医疗保健提供者处进行皮肤检查来确认是否有黑色素瘤的迹象非常重要。

您还应每月自己检查一次皮肤情况，观察皮肤上是否有新出现的或有变化的斑或痣。 这样能够帮助您尽早发现黑色素瘤。

如何每月进行一次皮肤检查

检查皮肤时请遵循以下步骤：

- 在光线充足的房间进行皮肤检查，方便您看到身体上的任何斑。
- 您可以自己进行皮肤检查，但最好请别人帮忙检查。 因为他们可以检查您的头皮、背部和其他您可能难以看到的部位。 请别人帮忙进行皮肤检查可能会帮助您更及时地发现黑色素瘤。

可以想一些办法来帮助自己记住每月进行一次皮肤检查。 比如，在日历上标记进行皮肤检查的日子。 还可以在日历上添加提醒。

每月进行皮肤检查时应注意哪些方面

检查皮肤时，请注意具有以下特征的斑：

- **不一样**：斑的大小、颜色或形状与您身体上的其他斑不一样。

- **不规则：**斑的边缘（外缘）形状、颜色或纹理不规则。 黑色素瘤的 ABCDE 法则可以帮助您记住检查不规则斑时应注意哪些方面：
  - **A - 非对称：**斑的一半与另一半看起来不对称。
  - **B - 边缘：**斑的边缘（外缘）不规则。
  - **C - 颜色：**斑有不止 1 种颜色。
  - **D - 直径：**从斑的一边到另一边的长度超过 6 毫米，或斑有铅笔擦那么大。
  - **E - 进展：**斑的大小、形状或颜色发生变化。检查有无出现任何新的症状，如出血、瘙痒或压痛。

Please visit www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/check-skin-melanoma to watch this video.

如何检查皮肤

每月进行皮肤检查时请遵循以下步骤：

1. 准备所需用品。 您将需要：
   - 一面全身镜。
   - 一面手持镜。
   - 一把梳子或一个吹风机。
2. 先检查您的痣和胎记是否有任何变化。 记住要按照黑色素瘤的 ABCDE 法则来检查。留意任何尚未愈合的疮。
3. 然后，检查您的上半身。 对着镜子检查脸、脖子和耳朵。
4. 检查头皮。 用梳子拨开头发或用吹风机冷风档吹开头发，以便您能更清楚地看到皮肤。 可以请求他人协助。
5. 仔细观察指甲、手掌、前臂和上臂。
6. 对着全身镜观察身体的正面和背面。 用手持镜来仔细观察斑或借助其检查后背。 抬起乳房，检查下方的皮肤。
7. 抬起手臂，查看左右两侧和腋下区域。
8. 检查双腿的后面、前面和侧面。

9. 检查臀部中间和生殖器周围。
10. 坐下来仔细检查双脚。 检查脚趾甲、脚趾缝和脚底。

如果您有任何问题，请联系您的医疗保健提供者。

如果发现皮肤上有新出现的或有变化的斑该怎么做

如果发现皮肤上有新出现的或有变化的斑，请拍照。 然后，联系您的医疗保健提供者。 可能不是黑色素瘤，但您的医疗保健提供者会告诉您是否应该比定期预约的时间更早去就诊。

有关如何给皮肤或斑拍照的更多提示，请阅读以下资源。 有关如何给皮肤或斑拍照的更多提示，请阅读资源*如何为医疗保健提供者拍摄皮肤照片* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-skin-your-healthcare-provider)、*如何为医疗保健提供者拍摄头皮照片* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-scalp-your-healthcare-provider)、*与医疗保健提供者分享所拍摄照片的技巧* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/tips-taking-pictures-share-your-healthcare-provider)。

您可以使用您的 MSK MyChart 帐户将拍下的照片发送给您的 MSK 皮肤科医生。 MSK MyChart 是我们的患者门户网站。 如果您还没有 MSK MyChart 帐户，请访问 mskmychart.mskcc.org 或致电 646-227-2593 注册。 如需了解更多信息，请咨询您的医疗保健提供者。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

How To Do a Monthly Skin Exam to Check for Melanoma - Last updated on January 31, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利