Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

如何使用摄影工具包每月进行一次皮肤检查以发现黑色素瘤

本信息介绍了如何使用摄影工具包每月进行一次皮肤检查以发现黑色素瘤。 您可以自己检查，也可以请配偶、伴侣、家人或朋友帮忙检查。

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。 定期到皮肤科医生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。

每月进行一次皮肤检查的方法之一是使用摄影工具包。 摄影工具包包括整个皮肤表面的照片（打印照片或数字图像）。 这些照片有时也称为“全身照片”。

如何每月进行一次皮肤检查

检查皮肤时请遵循以下操作指南：

- 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。
- 使用摄影工具包检查皮肤上是否有新出现的或有变化的斑。
- 您可以自己进行皮肤检查，但最好请别人帮忙检查头皮、背部和其他您可能难以看到的部位。
- 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。 还可以在手机日历上添加提醒。

使用摄影工具包每月进行一次皮肤检查

摄影工具包包括一本打印照片册或一个存有数字图像的闪存盘。

打印照片册

如为打印照片，工具包中会提供一支蜡笔，用于圈出皮肤上新出现的或有变化的斑。 使用蜡笔时，请在装有照片的塑封上圈画。 请勿直接在照片上圈画。 塑封上做的标记可以用纸巾擦除。

闪存盘

如为闪存盘，在照相预约时会给您一个 PIN 码。 开始照相前，您需要使用该 PIN 码来解锁闪存盘。

如果您忘记了 PIN 码，请致电您的 Memorial Sloan Kettering (MSK) 医生或 646-888-6339 询问高级医学摄影师。

带闪存盘摄影工具包的使用说明

1. 按下闪存盘顶部的“解锁”按钮。 按下后，按钮会变成红色。 这表示闪存盘已启动，但被锁定。
2. 使用闪存盘上的键盘输入您的 PIN 码，然后再次按下“解锁”按钮。
    - 如果该按钮变为绿色，则表示 PIN 码有效，您可以使用摄影工具包。
    - 如果该按钮变为红色，则表示 PIN 码不正确，需要重试。
    - 如果您需要帮助，请致电您的 MSK 医生或 646-888-6339 询问高级医学摄影师。
3. 在解锁闪存盘的 30 秒内，将闪存盘插入电脑的 USB 端口。 30 秒后，闪存盘将锁定。
4. 电脑桌面上将显示一个图标。 双击此图标。
5. 双击标示“DermX Viewer”的图标，打开身体斑分布图查看器。
6. 点击欢迎屏幕上的“继续”按钮。

如果您有任何疑问，请查看工具包随附的说明书。 您也可以致电您的 MSK 医生或 646-888-6339 询问高级医学摄影师。

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 ABCD 法则可以帮助您记住检查不规则斑时应注意哪些方面：
  - A - 不对称：斑的一半与另一半看起来不一样。
  - B - 边缘：斑的边缘不规则。
  - C - 颜色：斑有不止 1 种颜色。
  - D - 直径：斑大于 ¼ 英寸（6 毫米），即约为铅笔橡皮擦大小。
- **变化**：斑有变化。 包括大小、形状、质地、颜色或表面的变化（例如出血）。 检查有无出现任何新的症状，如瘙痒或压痛。

观看下面的视频，了解有关黑色素瘤的更多信息以及检查皮肤时要注意的迹象。

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：

检查身体的每个部位时，将其与摄影工具包中的照片进行比较。 如果发现了可疑的斑，请在您的身体斑分布图或打印照片册上标记其所在位置。

1. 准备所需用品。 除了摄影工具包外，您可能还需要以下用品来帮助检查皮肤：
   - 全身镜
   - 手持镜
   - 梳子或吹风机
   - 放大镜，帮助您更好地观察皮肤细节
   - 身体斑分布图
   - 钢笔或铅笔，用于填写身体斑分布图和表格
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 ABCD 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，请在本部分提供的身体斑分布图上标记其所在位置，或拍照。 然后致电您的皮肤科医生。 可能不是黑色素瘤，但您的皮肤科医生会告诉您是否应该比定期预约的时间更早去就诊。

拍摄照片

如果您怀疑某个斑有异常，您可以拍一张照片给皮肤科医生看。 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)和*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)。

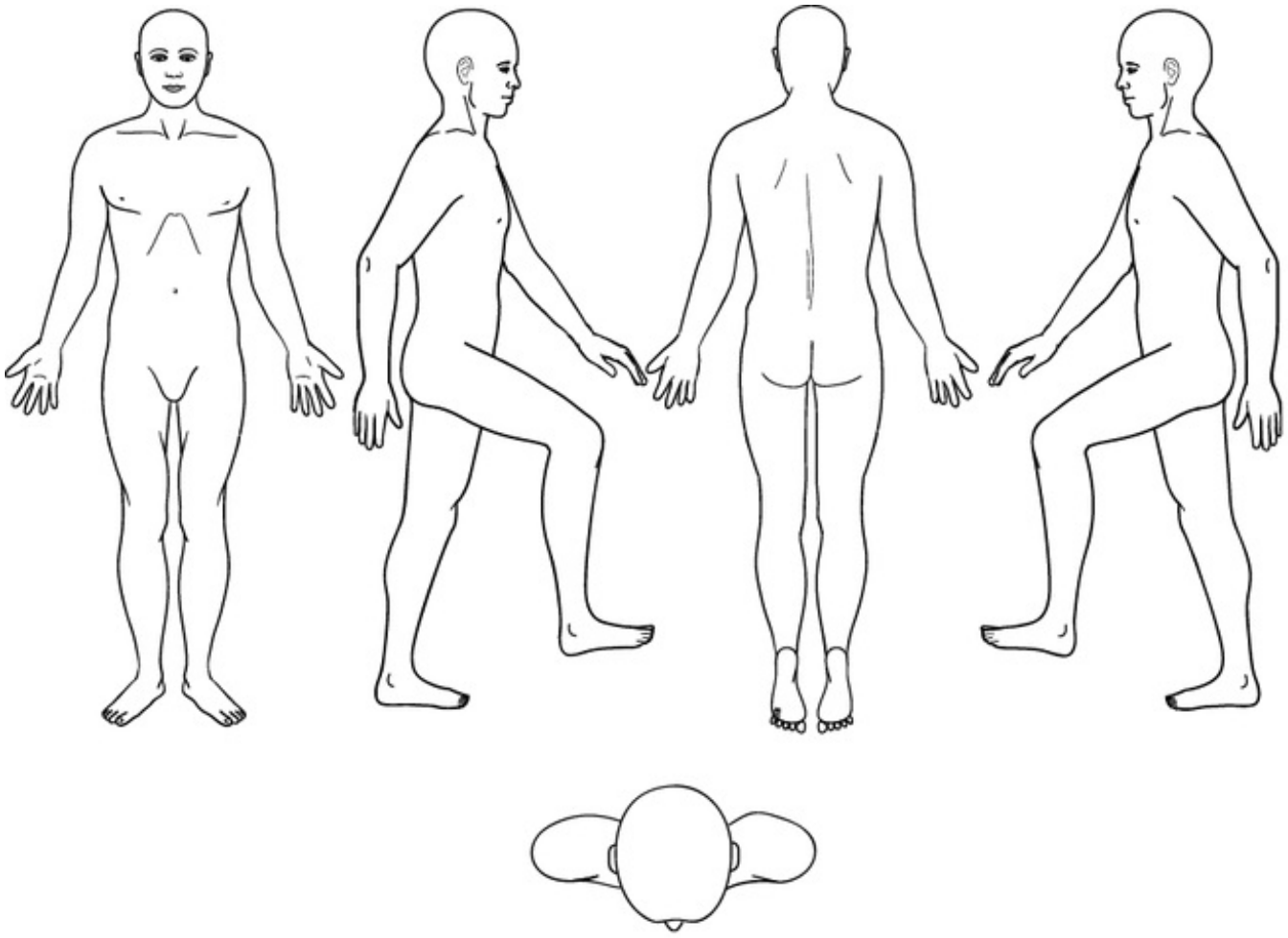
您可以使用您的 MSK MyChart 帐户将拍下的照片发送给您的 MSK 皮肤科医生。 MSK MyChart 是我们的患者门户网站。 如果您还没有 MSK MyChart 帐户，请访问 mskmychart.mskcc.org 或致电 646-227-2593 注册。 如需了解更多信息，请咨询您的皮肤科医生办公室。

在身体斑分布图上做标记

如果您怀疑某个斑有异常，请在身体斑分布图上标记其所在位置。 在表格中记录您看到

该斑的日期、其大小（如铅笔橡皮擦大小）和外观（如深棕色，粗糙）。

下次皮肤科预约就诊时请携带您的身体斑分布图和表格。



日期	尺寸	特征

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

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。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利