

NOWOTWÓR ZŁOŚLIWY SKÓRY

Myślisz, że to nie Twój problem?

SPRAWDŹ TO!

Samobadanie najłatwiej przeprowadzić według reguły ABCDE:

- Samobadanie rozpocznij od owłosionej skóry głowy (możesz użyć lusterka i grzebienia aby odstąpić skórę albo skorzystać z pomocy bliskiej osoby). Następnie przejdź do oglądania twarzy (pamiętaj o obejrzeniu jamy ustnej), uszu i szyi. Oglądając dłonie i tułów pamiętaj o: dołach pachowych, przestrzeni pomiędzy palcami i paznokciach. Nie pomijaj pachwin i okolicy genitaliów oraz skóry między pośladkami. Badając nogi zwróć uwagę na podeszwy stóp. Jeśli któreś ze znamion zacznie zmieniać swoje cechy (reguła ABCDE) lub pojawi się na skórze całkiem nowa (niepokojąca) zmiana – udaj się do lekarza i opisz zaobserwowaną różnicę. Fotografuj zmiany, jeśli pomoże Ci to w ocenie ich rozwoju.
- **Samobadanie znamion.** Nowotwory skóry (nawet ten najgroźniejszy jakim jest czerniak złośliwy) wykryte na wczesnym etapie rozwoju, można w większości przypadków całkowicie wyleczyć za pomocą prostego zabiegu chirurgicznego! Dlatego warto się badać - regularnie raz w miesiącu, samodzielnie lub z pomocą bliskiej osoby.
- W samodzielnym badaniu skóry mogą pomóc aplikacje dostępne na smartfon (np.: Dermocheck, SkinVision, Miiskin). Niektóre posiadają możliwość sprawdzenia znamion poprzez zrobienie im zdjęcia. Pamiętaj – żadna aplikacja nie zastąpi diagnozy lekarskiej (stanowi jedynie narzędzie wspomagające samobadanie)!

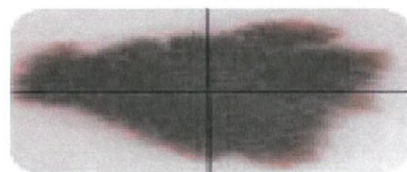
Masz możliwość **BEZPŁATNEGO** udziału

w **Ogólnopolskim Programie Profilaktyki Nowotworów Skóry**

Chcesz się zbadać?
Dowiedz się więcej

wejdź na stronę: www.wco.pl/ppns
zadzwoń: 61 8850915
(poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 15:00)

A



A jak asymetria – kształtu, koloru struktury znamienia; znamię „wylewające się” na jedną stronę.

B



B jak brzegi – nierówne, postrzępione, posiadające zgrubienia, ostro odgraniczone od skóry zdrowej.

C



C jak kolor – niejednolity: biały, czerwony, jasno- i ciemnobrązowy, czarny, szaro-niebieski.

D



D jak duży rozmiar - średnica znamienia powyżej 6 mm.

E



E jak ewolucja – postępujące zmiany (wielkości, koloru bądź grubości) zachodzące w znamieniu.



Jeśli któreś ze znamion spełnia jeden lub kilka punktów reguły ABCDE – zgłoś się do lekarza w celu dokładniejszej diagnostyki!

