

Перевірка вашої шкіри на ознаки раку

Будь-хто може захворіти на рак шкіри. Багато плям, які люди знаходять на своїй шкірі, не є раком. Але деякі можуть бути раком або передраком. Злоякісні новоутворення шкіри часто можна виявити на ранніх стадіях, коли вони легше піддаються лікуванню. Ви можете допомогти, перевіряючи свою власну шкіру.

Перевіряти свою шкіру та проходити її перевірку лікарем чи медсестрою — важливо для кожного. Проте ці перевірки ще важливіші, якщо у вас підвищений ризик раку шкіри.



Знати свій ризик раку шкіри...

Поговоріть зі своїм лікарем про ваш ризик і те, як часто вам слід перевіряти шкіру. Ось деякі фактори ризику, які можуть підвищити ймовірність розвитку раку шкіри:

- Вплив ультрафіолетового випромінювання під час перебування на сонці або в солярії
- Наявність багатьох родимок
- Біла або світліша шкіра, веснянки та світле волосся
- Рак шкіри в історії вашої родини
- Слабка імунна система
- Старіння



Як робити перевірку шкіри

Багато лікарів говорять своїм пацієнтам перевіряти шкіру раз на місяць. Перевіряти шкіру найкраще перед дзеркалом у повний зріст. Ручне дзеркало також корисне. Переконайтеся, що кімната добре освітлена. Можливо, вам знадобиться чоловік (дружина), партнер, близький друг або член сім'ї, щоб оглянути спину і волосисту частину голови.



Обличчям до дзеркала...

- Перевірте обличчя, вуха, шию, груди та живіт. Жінкам доведеться підняти молочні залози, щоб перевірити, що під ними.
- Перевірте шкіру під пахвами, обидва боки рук, а також тильні боки кистей і долоні. Також перевірте між пальцями та під нігтями.



Сідайте!

- Перевірте передню частину ніг, тильну поверхню стоп, між пальцями ніг і під нігтями.
- Використовуйте ручне дзеркало, щоб подивитися на підошви ніг і задні частини ніг. За допомогою ручного дзеркала перевірте сідниці, інтимну (генітальну) зону, нижню і верхню частину спини, а також потилицю та вуха. Можливо, простіше буде подивитися на свою спину в настінному дзеркалі за допомогою ручного дзеркала.
- За допомогою гребінця або фена розділіть волосся, щоб можна було оглянути волосисту частину голови.



Що шукати

Важко сказати, чи може якась зміна у вашій шкірі бути раком. Ось деякі речі, на які варто звернути увагу. Виявлення однієї або декількох з цих речей не означає, що у вас рак, але це повинен перевірити лікар.

- Новий або мінливий нарід, пляма, припухлість або шишка на шкірі
- Ранка, що кровоточить або не загоюється
- Шорстка або суха червона ділянка на шкірі, яка може покритися кіркою або кровоточити
- Новий свербіж, підвищена чутливість чи біль
- Шорстка шишка
- Родимка (або інша пляма), яка є новою або змінює свої розміри, форму чи колір

- Родимка з незвичайною формою, нерівними краями або ділянками різного кольору
- Поширення кольору родимки за її межі
- Почервоніння або нова припухлість за межами родимки
- Зміна поверхні родимки: лущення, виділення, кровотеча, нова припухлість або шишка.



Якщо під час самообстеження шкіри ви виявили щось нове або відмінне...

- Маркером або ручкою намалюйте коло навколо цієї ділянки.
- Якщо у вашому телефоні є камера, сфотографуйте це.
- Запишіться на прийом до лікаря, щоб він на це подивився. Єдиний спосіб дізнатися, чи це рак шкіри — поговорити з фахівцем.



Для отримання додаткової інформації та пояснень, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою cancer.org/skincancer або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**.