

# Проверка кожи на предмет рака

*Checking Your Skin for Signs of Cancer – Russian*

Рак кожи может возникнуть у любого. Многие пятна на коже не являются раком, но некоторые из них могут быть вызваны раком или предраковыми состояниями. Часто рак кожи можно обнаружить на ранней стадии, когда он лучше поддается лечению. Вы можете внести свой вклад, проводя регулярные проверки кожи.

Всем важно проверять свою кожу и посещать осмотр у врача или медсестры. Но эта проверка особенно важна, если у вас повышен риск возникновения рака кожи.



## Знайте свой риск возникновения рака кожи

Поговорите со своим врачом о своем уровне риска и о том, как часто вам нужно проверять кожу.

Ниже приведены некоторые факторы риска, которые повышают вероятность развития рака кожи:

- воздействие ультрафиолета из-за пребывания на солнце или использования солярия
- чрезмерное количество родинок
- светлая кожа, веснушки и светлые волосы
- рак кожи в анамнезе у родственников
- ослабление иммунитета
- пожилой возраст



## Как проверить состояние кожи

Многие врачи советуют пациентам проверять кожу раз в месяц. Лучше всего проводить проверку перед зеркалом в полный рост. Также может пригодиться карманное зеркало. В комнате должно быть достаточное освещение. Возможно, вам придется попросить супруга,

партнера, друга или члена семьи осмотреть вашу спину и кожу головы.



## Встаньте лицом к зеркалу

- Осмотрите лицо, уши, шею, грудь и живот. Женщинам нужно приподнять молочные железы, чтобы проверить кожу под ними.
- Осмотрите кожу подмышек, обе стороны рук, а также внутреннюю и тыльную сторону ладоней. Также проверьте между пальцами и под ногтями.



## Сядьте

- Осмотрите переднюю поверхность ног, верхнюю часть стопы, между пальцами и под ногтями.
- С помощью карманного зеркала осмотрите нижнюю часть стопы и заднюю поверхность ног.
- С помощью карманного зеркала осмотрите ягодицы, интимную (генитальную) зону, поясницу и спину, заднюю поверхность шеи и уши. Имеет смысл посмотреть на отражение спины в большом зеркале с помощью карманного.
- Разделите волосы с помощью расчески или фена, чтобы увидеть кожу головы.



## На что обратить внимание

Сложно понять, является ли изменение на коже раком. Рекомендуется обратить внимание на следующие моменты. Обнаружение одного или нескольких из них не значит, что у вас рак, но вам нужно обратиться к врачу.

- появление или изменение образования, пятна, шишки или уплотнения кожи
- кровоточащая или незаживающая рана
- шершавая или сухая красная область на коже, которая может быть покрыта коркой или кровоточить
- появление зуда или болезненности
- нагрубевшая шишка
- появление или изменение размера, формы или цвета родинки (или другого пятна)



- родинка несимметричной формы, с неровными краями или участками разного цвета
- распространение цвета родинки за ее пределы
- покраснение или припухлость за пределами родинки
- изменение поверхности родинки: шелушение, выделения, кровотечение, появление шишек и уплотнений

## Если вы обнаружили что-то новое или необычное во время самообследования

- Обведите область фломастером или ручкой.
- Если у вас в телефоне есть камера, сфотографируйте область.
- Запишитесь на прием к врачу, чтобы он посмотрел на нее. Единственный способ узнать, является ли она раком, — проконсультироваться со специалистом.

За информацией, повседневной помощью и поддержкой обращайтесь в Американское общество по борьбе с раком по телефону **1-800-227-2345** или посетите наш веб-сайт по адресу **[www.cancer.org/skincancer](http://www.cancer.org/skincancer)**.  
Мы готовы прийти вам на помощь.

