

Kako da proverite da li imate znakove raka kože

Potrebno vam je dobro osvetljeno mesto, veliko ogledalo, ručno ogledalo, stolica i češalj. Korisno je imati i digitalni fotoaparata ili olovku i papir pri ruci, da zabeležite bilo šta što primetite.

Zapamtite: neki simptomi raka kože se lakše osete nego što se vide. Ne oslanjajte se samo na svoje oči – pređite rukama preko celog tela dok vršite samopregled.

1 Pogledajte svoje lice, uključujući nos, usne, usta, uši i iza ušiju.



2 Proverite kožu kosmatog dela glave, koristeći češalj da razdvojite kosu. Ako nemate puno kose, vrlo pažljivo pregledajte kožu celog predela kosmatog dela glave.



3 Proverite prednju i zadnju stranu šake i između prstiju.



4 Zatim se fokusirajte na vrat, grudi i gornji deo tela. Dame, obavezno proverite između i ispod grudi.



5 Savijte lakatove i podignite ruke da proverite nadlakticu i pazušnu jamu.



6 Koristite ručno ogledalo da proverite zadnji deo vrata i leđa, i to od gore na dole.



7 Proverite sedalnu regiju i zadnju stranu nogu. Završite tako što ćete proveriti tabane i između prstiju na nogama.



Primetili ste nešto neobično? Odmah se obratite svom lekaru za dalje savete.

ŽIVITE & UČITE
NAUČITE DA ŽIVITE

Ako ste imali rak kože, pregledajte svoju kožu i budite

na oprezu kako biste primetili, ukoliko postoje, znake promene.