

Jak zbadać skórę pod kątem nowotworu

Raz w miesiącu sprawdzaj swoją skórę pod kątem jakichkolwiek zmian lub pojawienia się podejrzanych obszarów. Będziesz potrzebować dobrze oświetlonej przestrzeni, dużego lustra, małego lusterka, krzesła i grzebienia. Bardzo przydatny będzie też aparat fotograficzny lub telefon z aparatem, oraz długopis i kartka papieru aby zapisać wszystko, co znajdziesz w trakcie badania.

Pamiętaj: niektóre objawy nowotworu skóry można wyczuć łatwiej dotykiem niż zobaczyć. Dlatego nie polegaj tylko na oczach – badaj skórę, przesuważąc także dłońmi po całym ciele.

1

Obejrzyj twarz, nos, czerwień wargową, jamę ustną, uszy, a także okolice za uszami.



2

Sprawdź skórę głowy, rozczesując włosy grzebieniem. Jeśli nie masz dużo włosów, zbadaj bardzo dokładnie skórę całej głowy.



3

Obejrzyj powierzchnię grzbietową i dłoniową rąk, oraz wszystkie przestrzenie pomiędzy palcami.



4

Następnie sprawdź skórę na szyi, klatce piersiowej i plecach. Kobiety koniecznie powinny zbadać skórę pomiędzy i pod piersiami.



5

Podnieś jedną i drugą rękę, aby sprawdzić ramię i doły pachowe.



6

Z pomocą lusterka obejrzyj kark i plecy na całej długości.



7

Sprawdź obydwie pośladki z tylną powierzchnią lewego i prawego uda, a na koniec podeszwy stóp i skórę pomiędzy palcami.



Zauważyłeś coś niezwykłego? Jak najszybciej zwróć się do lekarza po poradę.

ŻYJ I POZNAWAJ
POZNAJ BY ŻYĆ