**Рекомендации**

**клиники Рассвет**

по самостоятельному

обследованию кожного

покрова

Хотя рак кожи не относится к числу тех опухолей, для которых применим скрининг, регулярное самостоятельное обследование очень важно для раннего обнаружения рака кожи.

Лучшее время для осмотра собственной кожи - после ванны или душа в хорошо освещенной комнате, перед зеркалом, в полный рост.

Для осмотра вам понадобиться: зеркало в полный рост, ручное зеркало, стул, фен, ручка и блокнот.

Вы можете попросить супруга или близкого друга помочь вам с осмотром в труднодоступных местах, таких как спина или кожа головы.

Осматривая кожу, обратите внимание на структуру родинок, пятен, веснушек и других следов на вашей коже, чтобы вы могли заметить любые изменения в следующий раз. Если вы регулярно смотрите на свою кожу, вы узнаете, произошли изменения или нет. Вы можете сделать пометки в блокноте о том или ином кожном образовании, в котором вы увидели какие то изменения. А лучше приложить линейку и сфотографировать.

Обязательно покажите своему врачу любые области, которые вас обеспокоят. Помните, что рак кожи на ранних стадиях можно излечить в 95% случаев.

Для проверки кожи необходимо следовать пошаговой инструкции.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | Осмотрите ваше лицо, обратите внимание на нос, губы, веки, уши – спереди и на задней поверхности. Используйте зеркало.  | man-and-face |
| **2** | Тщательно осмотрите скальп, используйте фен и зеркало, чтобы убрать волосы и осмотреть все кожные покровы. Попросите члена семьи или друга помочь осмотреть голову.  | woman-and-blowdryer |
| **3** | Проверьте ваши руки, ладони и тыл кистей, осмотрите промежутки между пальцами и подногтевые ложа. Внимательно осмотрите фронтальную и тыльную сторону предплечья.  | woman-and-nails |
| **4** | Встаньте перед зеркалом в полный рост. Поднимите руку и осмотрите внутреннюю сторону плеча и подмышечную область. | man-and-underarm |
| **5** | Затем осмотрите область шеи, груди, живота. Женщинам необходимо поднять молочные железы для осмотра кожной складки под железой.  | woman-front |
| **6** | Повернитесь спиной к ростовому зеркалу, используя ручное зеркало, осмотрите спину, шею, локти и плечи. | man-and-back-of-head |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **7** |  |
|  |  |

 | С помощью двух зеркал осмотрите нижнюю часть спины и заднюю поверхность ног. | man-and-butt |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **8** |  |

 | Сядьте и осмотрите ноги, с помощью ручного зеркала осмотрите область гениталий и стоп | woman-and-foot |