



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как проводить ежемесячный осмотр кожи на наличие меланомы

Эта информация разъясняет, как проводить ежемесячный осмотр кожи на наличие меланомы. Вы можете проводить осмотр самостоятельно или с помощью супруга(-и), партнера, члена семьи или друга.

Меланома

Меланома — это вид рака кожи. Меланому проще лечить, если она обнаружена на ранней стадии. Важно проводить регулярные осмотры кожи вместе с дерматологом (врачом по заболеваниям кожи) на наличие признаков меланомы.

Вам также следует проверять кожу самостоятельно, один раз в месяц для обнаружения новых или изменившихся пятен и родинок на ней. Это поможет вам выявить меланому как можно раньше.

Как проводить ежемесячный осмотр кожи

Для проверки кожи выполните следующее:

- Проводите осмотр в хорошо освещенной комнате, чтобы вы могли рассмотреть любые пятна на своем теле.
- Вы можете провести осмотр кожи самостоятельно, но было бы неплохо попросить кого-то проверить кожу вашей головы, спину и

другие области, которые вам будет трудно рассмотреть.

- Используйте схемы тела, приведенные в конце этого ресурса, чтобы фиксировать и отслеживать все пятна на вашей коже. Во время следующего визита расскажите своему медицинскому сотруднику обо всех местах, которые вызывают у вас беспокойство. Возьмите схемы тела с собой.
- Напоминайте себе об очередном ежемесячном осмотре. Отметьте в календаре даты проведения осмотра кожи. Можете также добавить напоминание у себя в смартфоне.

На что обращать внимание в ходе ежемесячного осмотра кожи

При проверке кожи обращайтесь внимание на пятна, которые:

- **Отличаются:** пятна, имеющие другой размер, цвет или форму по сравнению с другими пятнами на вашем теле.
- **Неровные:** пятна, которые имеют неровные границы (края), неравномерный цвет или текстуру. Признаки меланомы, обозначенные буквами ABCD, помогут вам запомнить, на что следует обращать внимание при проверке неровных пятен:
 - A — Asymmetry (асимметрия): одна половина пятна отличается от другой.
 - B — Border (граница): пятно имеет неровные границы.
 - C — Color (цвет): пятно имеет участки разных цветов.
 - D — Diameter (диаметр): диаметр пятна превышает $\frac{1}{4}$ дюйма (6 миллиметров), что примерно равно диаметру резинки на конце карандаша.
- **Меняются:** пятна, которые изменились. Это может быть изменение размера, формы, текстуры, цвета или поверхности (например, началось кровотечение). Проверяйте наличие новых симптомов, таких как зуд или повышенная чувствительность.

Посмотрите видео ниже, чтобы получить дополнительную информацию о меланоме и о признаках, на которые нужно обращать внимание при осмотре кожи.



Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/check-skin-melanoma чтобы посмотреть это видео.

Как проверять кожу

Для ежемесячной проверки кожи выполните следующее:

1. Подготовьте все необходимое. Вам потребуется:
 - зеркало, где вы видите себя в полный рост;
 - ручное зеркало;
 - расческа или фен для волос;
 - схема вашего тела;
 - ручка или карандаш для заполнения схемы тела и таблицы.
2. Начните с проверки родинок и родимых пятен на наличие каких-либо изменений. Не забывайте про признаки меланомы, обозначенные выше буквами ABCD. Посмотрите, нет ли незаживших ранок.
3. Затем проверьте верхнюю половину тела. Осмотрите лицо, шею и уши в зеркале.
4. Осмотрите кожу головы. Используйте расческу или фен, включив его на режим холодного воздуха, чтобы раздвинуть волосы и лучше рассмотреть кожу. Вы можете попросить кого-то помочь вам.
5. Внимательно изучите ногти на руках, ладони, и руки выше и ниже локтя.
6. Осмотрите переднюю и заднюю поверхности тела с помощью зеркала, где вы видите себя в полный рост. Используйте ручное зеркало, чтобы лучше рассмотреть пятна и проверить заднюю поверхность тела. Приподнимите молочные железы, чтобы проверить

кожу под ними.

7. Поднимите руки, чтобы осмотреть левый и правый бока, а также подмышки.
8. Проверьте задние, передние и боковые поверхности ног.
9. Осмотрите кожу между ягодицами и вокруг гениталий.
10. Сядьте и вблизи рассмотрите ступни. Осмотрите ногти на ногах, пространство между пальцами ног и подошвы стоп.

Позвоните медицинскому сотруднику, если у вас возникли какие-либо вопросы.

Что делать, если вы обнаружили новые или изменяющиеся пятна на коже

Если вы обнаружили новые или изменившиеся пятна на коже, отметьте их на схеме тела, которая приведена в данном разделе, или сфотографируйте. После этого позвоните своему дерматологу. Возможно, это не меланома, но ваш дерматолог скажет, следует ли вам прийти к нему на прием раньше, чем ваше обычное посещение.

Сделайте фотографию

При наличии пятна, которое вызывает ваши опасения, вы можете сфотографировать его и показать фотографию своему дерматологу. Другие советы о том, как сфотографировать кожу или пятно, приводятся в наших материалах [`***bXNrLW5vZGUtbGluazogMTk2MTE0***`] и *How to Take Pictures of Your Scalp for Your Healthcare Provider* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-scalp-your-healthcare-provider>) .

Вы можете отправить фотографию дерматологу центра MSK, воспользовавшись своей учетной записью MyMSK. MyMSK — это портал для наших пациентов. Если у вас еще нет учетной записи на портале MyMSK, вы можете посетить веб-сайт my.mskcc.org, обратиться к врачу за идентификационным номером или позвонить по номеру 646-227-2593,

чтобы зарегистрироваться. Для получения дополнительной информации обратитесь к сотрудникам кабинета дерматолога или посмотрите видео *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mym-sk-patient-portal>).

Сделайте отметку на схеме вашего тела

При наличии пятна, которое вызывает ваши опасения, отметьте его местоположение на схеме. В таблицу запишите дату его обнаружения и размер (например, «размером с резинку на карандаше») и опишите внешний вид (например, «темно-коричневое» и «шершавое»).

Возьмите схему тела и таблицу на следующий прием к дерматологу.

□

Дата	Размер	Характеристики

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

How to Do a Monthly Skin Exam to Check for Melanoma - Last updated on August 7, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center