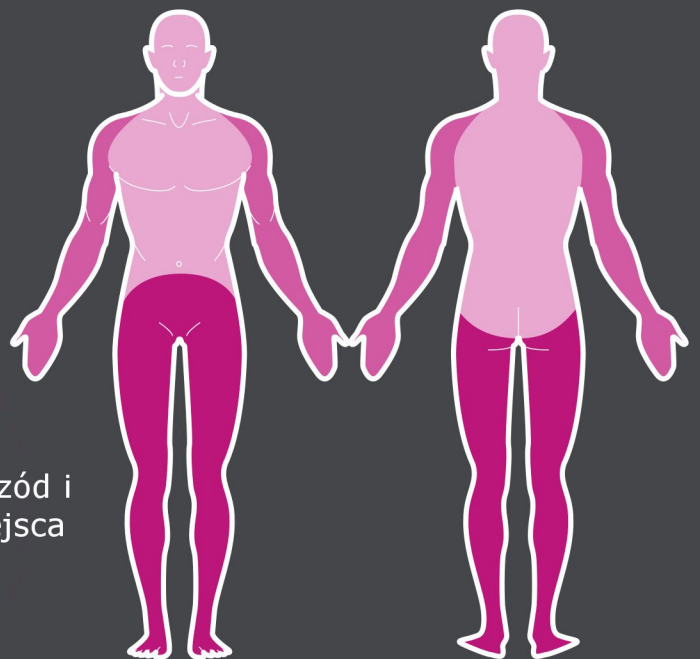


Poradnik opisujący jak sprawdzać skórę

Większość nowotworów skóry jest wyleczalna, jeśli jest wczesnie zdiagnozowana. Najlepszy sposób to sprawdzać swoją skórę regularnie, raz w miesiącu. Powinieneś przyjrzeć się całej swojej skórze, od czubka głowy aż po palce u stóp. Zwracaj uwagę czy pieprzyki rosną, zmieniają kształt lub kolor, czy mają zaczerwienioną obwódkę, czy krwawią lub mają strupki, czy swędzą lub w jakikolwiek sposób są inne niż zwykle.

- 1** Patrząc w lustro obejrzyj dokładnie górną część ciała, sprawdzając twarz, szyję, klatkę piersiową aż do bioder. Poproś kogoś, aby sprawdził twoją głowę, uszy, plecy i wszystkie te miejsca, których sam nie możesz zobaczyć.
- 2** Sprawdź ramiona, łokcie i przedramiona a także obie strony dłoni.
- 3** Obejrzyj dolną część ciała, sprawdzając przód i tył nóg, całe stopy i podeszwy a także miejsca między palcami stóp.



Masz wątpliwości? Sprawdź to!

Jeśli nie jesteś pewny, pokaż swoje pieprzyki lekarzowi. Jeśli i on będzie miał wątpliwości to skieruje cię, poprzez NHS, do lekarza dermatologa, który jest specjalistą w diagnozowaniu i leczeniu nowotworów skóry.

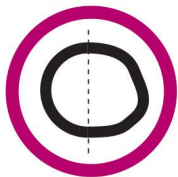


SUN SAFETY PROGRAMME
British Association
of Dermatologists

www.bad.org.uk | 020 7383 0266
Registered Charity No: 258474

Zasada ABCDE – prosty sposób na sprawdzanie zmian skóry

Wyróżnia się dwa główne typy nowotworów skóry: pochodzenia barwnikowego (czerniak), oraz pochodzenia nie barwnikowego (tzw. nowotwór podstawnocomórkowy). Każdy z nich wygląda inaczej. Ta ulotka informuje o czerniaku – rzadziej występującym, ale częściej śmiertelnym nowotworze skóry. Czerniaki mogą rozwinąć się z istniejących już znamion, ale mogą także pojawić się jako nowe, podobne do „pieprzyków” zmiany na zdrowej skórze. Ta ulotka podpowie ci o kilku symptomach, które mogą wskazywać na czerniaka. Pamiętaj: powinieneś powiedzieć swojemu lekarzowi o wszystkich zmianach wśród pieprzyków na twoim ciele, nawet jeśli wyglądają zupełnie inaczej niż te opisane tutaj.



A – Asymetria

Dwie połówki zmiany mają różny kształt, nie pasują do siebie.



B – Brzegi

Znamiona są „niewyraźne”, wyglądają jak poszarpane.



C – Kolor

Barwa jest niejednolita na całym znamieniu, występują plamki i różne odcienie kolorów: od różowego poprzez brązowy, czerwony do czarnego.



D – Wielkość

Czerniaki szybko rosną. Jeśli zobaczysz pieprzyk, który powiększył się w ciągu kilku tygodni lub miesięcy – koniecznie powiedz o tym lekarzowi.



E – Ekspert

Jeśli nie jesteś pewny, pokaż swoje pieprzyki ekspertowi. Jeśli i on będzie miał wątpliwości to skieruje cię, poprzez NHS, do lekarza dermatologa, który jest specjalistą w diagnozowaniu i leczeniu nowotworów skóry.

Twój pieprzyk się zmienia? Masz wątpliwości? Sprawdź to!



SUN SAFETY PROGRAMME
British Association
of Dermatologists

www.bad.org.uk | 020 7383 0266
Registered Charity No: 258474