

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМООБСЛЕДОВАНИЮ КОЖИ

Для проведения самообследования кожи необходимо иметь:



1

- два стула
- зеркало в полный рост
- ручное зеркало
- фен для волос

Убедитесь в том, что место, в котором вы собираетесь проводить самообследование, хорошо освещается.

2



- Снимите всю одежду.
- Вначале поднимите руки ладонями вверх на удобную высоту.
- Осмотрите пальцы, ладони и предплечья.
- Расставьте пальцы пошире и проверьте кожу между пальцами.
- Переверните Ваши руки и осмотрите тыльную поверхность Ваших кистей, пальцев, ногтей и предплечий.

3



- Встаньте лицом перед зеркалом в полный рост.
- Поднимите руки к груди.
- Ладони должны быть повернуты к Вам.
- Через зеркало осмотрите тыльную поверхность Ваших предплечий и локти.

4



- Теперь опустите руки по бокам, ладони повернуты от зеркала.
- Вы должны видеть всю переднюю поверхность вашего тела.
- Осмотрите лицо, шею и руки.
- Поверните кисти к зеркалу и осмотрите верхнюю часть рук и плечи.
- Осмотрите грудь, живот, область лобка, бедра и голени.

5



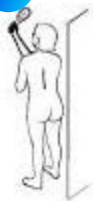
- Теперь повернитесь правым боком к зеркалу.
- Поднимите руки над головой.
- Кисти повернуты друг к другу.
- Осмотрите всю поверхность тела, начиная с самого верха, с рук, передвигаясь на предплечья, плечи, туловище, бедра и голени.
- Затем повернитесь правым боком и таким же образом осмотрите другую половину тела.

6



- Затем встаньте спиной к зеркалу в полный рост.
- Осмотрите ягодицы и заднюю поверхность бедер и голени.

7



Для проведения этого этапа Вам понадобится ручное зеркало.

- Держа зеркало в руках перед собой и стоя по-прежнему спиной к зеркалу в полный рост, осмотрите заднюю поверхность шеи, спину и ягодицы.
- Также осмотрите заднюю поверхность рук.

8



- Оставаясь в том же положении, осмотрите волосистую часть головы.
- При этом рекомендуется использовать фен для волос (в режиме холодного обдува) для разделения волос и оголения участков кожи.
- Этот этап может быть трудным для Вас, поэтому рекомендуется привлечь Вашего партнера или друга к осмотру.

9



- Сидя на стуле, положите правую ногу на второй стул или табурет, осмотрите внутреннюю поверхность ноги от самого верха бедра до лодыжки.
- При необходимости можно использовать ручное зеркало. Таким же образом осмотрите левую ногу.

10



- Оставаясь на стуле, положите правую ногу на левую, поместив правую стопу на левое колено.
- Используя при необходимости ручное зеркало, осмотрите верхнюю часть стопы, пальцы, ногти и кожу между пальцами.
- Также осмотрите подошву стопы.
- Таким же образом осмотрите левую ногу.

ПРИЗНАКИ «ПОДОЗРИТЕЛЬНЫХ» РОДИНОК

Увеличение размера до 6 мм в диаметре и больше.

Изменение цвета: появление темных/светлых участков в пределах родинки.

Изменение поверхности: утолщение отдельных участков родинки.

Изменение/деформация контуров: вместо круглой/овальной формы родинки становятся неправильной формы.

Появление симптомов:

- покраснение кожи вокруг родинки;
- болезненность;
- зуд в области родинки;
- кровоточивость;
- образование корочек на поверхности родинки.