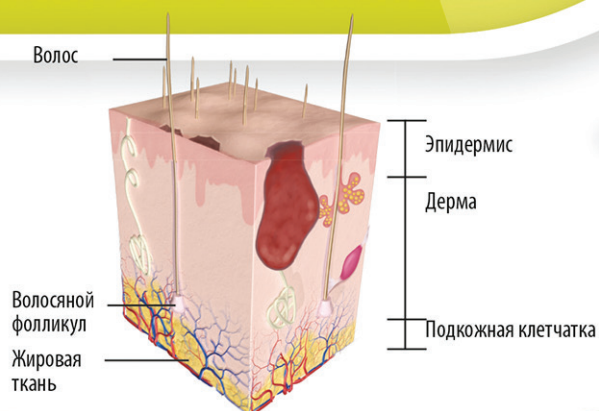


Самообследование

Рак кожи



Что такое рак кожи?¹⁻⁵

Рак кожи — это неконтролируемый рост аномальных клеток кожи. Является одной из наиболее распространенных форм рака и может появиться в любом месте на коже. Большинство видов рака кожи можно вылечить, если обнаружить их на ранней стадии.

Как проводить самообследование?⁶⁻⁸

1



Осмотрите свое лицо, особенно нос, губы, рот и уши — спереди и сзади.



2



Тщательно осмотрите кожу головы, используя фен или расческу, чтобы осмотреть каждый участок.

3



Затем проверьте обе стороны ваших рук (включая ногти и ладони) и предплечья.



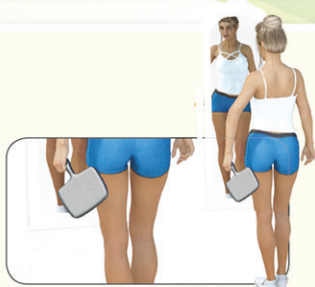
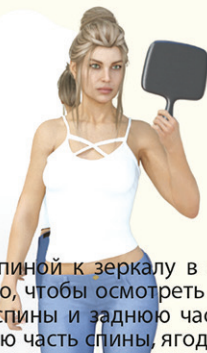
4



Теперь сосредоточьтесь на шее, груди и туловище. Женщины должны поднять грудь, чтобы увидеть нижнюю сторону.



5



Стоя спиной к зеркалу в полный рост, используйте ручное зеркало, чтобы осмотреть заднюю часть шеи, плеч, верхнюю часть спины и заднюю часть предплечий. Также обследуйте нижнюю часть спины, ягодицы и заднюю часть обеих ног.

6



Наконец, сядьте и проверьте остальные ноги и гениталии. Проверьте свои ноги, включая подошвы.



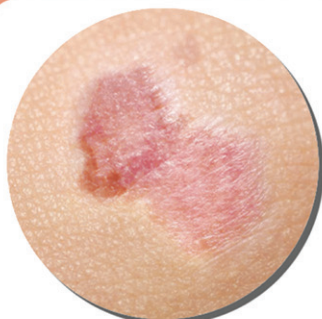


Что искать?^{1,9,10}

Рак кожи не все одинаков, он может не вызывать симптомов. Тем не менее, необычные изменения на коже могут быть предупреждающим знаком и могут помочь вам рано диагностировать рак.

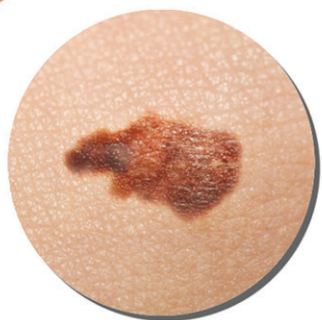
Существует два основных типа рака кожи: меланома и немеланома. Каждый из них имеет много различных проявлений, поэтому важно распознать предупреждающие знаки:

Меланома^{6,9,11,12}



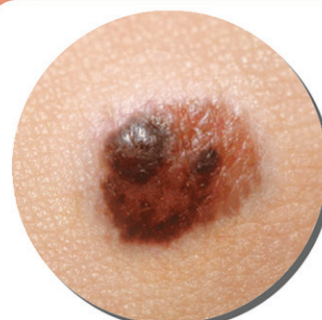
Асимметрия

Две половины площади различаются по своей форме.



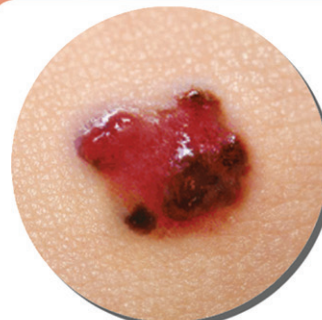
Граница

Края области могут быть неровными или размытыми, а иногда и с зубчиками.



Цвет

Это может быть неравномерное окрашивание участка. Можно увидеть различные оттенки черного, коричневого и розового.

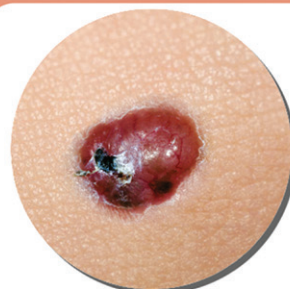


Диаметр и эволюция

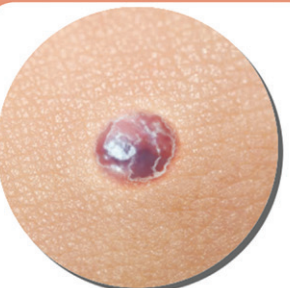
Большинство меланом имеют диаметр не менее 6 мм. Родинка меняется в размере, форме или цвете.

Немеланома^{9,11,13,14}

Немеланомный рак кожи, как правило, появляется постепенно, чаще всего на открытых солнцу участках, таких как голова, шея, губы, уши, плечи и тыльные стороны рук. Старые шрамы, ожоги, язвы или раны, которые не заживают, также являются областями риска.



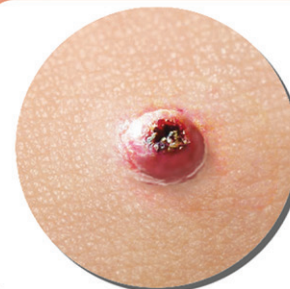
Струп или рана, которая не заживает.



Чешуйчатый или покрытый коркой участок кожи, который покраснел или воспалился.



Похожий на вулкан рост с жемчужным ободком и центральным кратером. Шишка телесного цвета, которая не исчезает и увеличивается в размерах.



Похожий на вулкан рост с жемчужным ободком и центральным кратером.

1. Stone CL. Geriatrics. Greenwood; 2011 2. Illustrated Medical Dictionary; The British Medical Association. A Dorling Kindersley; 2013 3. James WD, Elston DM, Berger TG. Andrews' Diseases of the Skin: Clinical Dermatology; 12th ed. Elsevier; 2016 4. Your Guide to skin cancer. BAPRAS; 2014 5. Moqadam SM, Grewal PK, Haeri Z, Ingledew PA, et al. Cancer detection based on electrical impedance spectroscopy: A clinical study. J Electr Bioimp; 2018 6. The ABCDE's of Melanoma and Skin Self-Exam. The Ohio State University Comprehensive Cancer Center; 2018 7. The ABCDEasy way to check. British Association of Dermatologists; 2013 8. Skin Cancer. American Cancer Society; 2017 9. Melanoma and Other Skin Cancers: A guide for medical practitioners. Cancer Council New South Wales; 2016 10. Diet, nutrition, physical activity and skin cancer. World Cancer Research Fund International; 2019 11. Understanding Skin Cancer: A guide for people with cancer, their families and friends. Cancer Council Australia; 2018 12. Soutor C, Hordinsky MK. Clinical Dermatology. McGraw-Hill Education; 2013 13. Samarasinghe V, Madan V. Nonmelanoma Skin Cancer. Journal of Cutaneous and Aesthetic Surgery; 2012. doi: 10.4103/0974-2077.94323 14. Know the facts about common skin cancers. British Association of Dermatologists; 2013