

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ

Как проверять родинки дома

Самоосмотр раз в 1–3 месяца помогает вовремя заметить изменения. Используйте правило ABCDE и покажите врачу всё, что вызывает сомнения.

A Асимметрия

Половины родинки заметно отличаются по форме.

B Границы

Края неровные, размытые, «рваные» или с выростами.

C Цвет

Несколько оттенков: коричневый, чёрный, красный, серо-голубой, белый.

D Диаметр

Больше 6 мм. Но опасными бывают и небольшие образования.

E Эволюция

Главный признак: родинка растёт, меняет цвет или форму, зудит, кровоточит.

! «Гадкий утёнок»

Одна родинка выглядит не так, как все остальные.

Как проводить осмотр

- При хорошем освещении, перед большим зеркалом, с помощью ручного зеркала.
- Осмотрите всю кожу: кожу головы, за ушами, ладони и стопы, между пальцами, ногти, спину, ягодицы.
- Попросите близкого помочь осмотреть спину и кожу головы.
- Фотографируйте родинки в одинаковых условиях — так проще сравнить их через несколько месяцев.

Когда пора к дерматологу

- Есть хотя бы один признак ABCDE или «гадкий утёнок».
- Появилась новая родинка после 30–35 лет.
- Ранка на коже не заживает больше месяца.
- У вас много родинок, светлая кожа или меланома у родственников — осмотр с дерматоскопом раз в год.

Защита от солнца

- SPF 30–50 с защитой от UVA, обновлять каждые 2 часа и после купания. С 11 до 16 часов — тень, шляпа, одежда. Солярий повышает риск меланомы.