4 ЧЕКОРИ ЗА САМОПРЕГЛЕД

карцином на кожа

Што треба да барате при проверката?
Младеж, бенка или лузна која има промени во бојата и големината, нови бенки (*по 21-та година од животот*) и бенки поголеми од 6мм, дел од кожата која станува темна или со необична боја, рани кои не зараснуваат со текот на времето, промена во текстурата на кожата, израстоци. Се' што е невообичаено, ново, ве чеша, е со необична боја и големина, треба да го пријавите на доктор. *Раната дијагноза спасува животи*!

Прегледајте го лицето, особено **носот**, **усните** и усната шуплина, **ушната школка** од напред и одзади. Искористете го рачното огледало за тешко видливите места. Детално испитајте го скалпот на главата со помош на фен кој ќе ви помогне да ја разгледате кожата на целата глава.

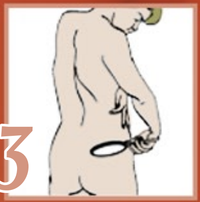
1

Проверете ја кожата на рацете **внимателно**: дланките од внатре и надвор, не ја испуштајте кожата меѓу прстите и под ноктите. Продолжете нагоре по зглобовите и проверете подлактиците од двете страни. Застанете пред големо огледало, почнете да ги прегледувате **лактите** и детално испитајте го горниот дел од рацете. Проверете го **вратот**, **рамениците** и **пазувите** !

2

Свртени со грб према огледалото, искористете го рачното огледалце за да ја проверите кожата на грбот, вратот, рамениците и **сите делови кои ги испуштивте во 4-тиот чекор**. И понатака користејќи ги двете огледала, набљудувајте ја кожата на долниот дел од грбот, задникот и задната страна на двете нозе.

3



Седнете и потпрете ја едната нога на стол. Со рачното огледало испитајте ги **гениталиите**. Внимателно проверете ги двете страни на нозете, колената, зглобовите, стопалата, прстите на нозете и кожата под ноктите. Не ги испуштајте **табаните** !

4

www.cancertreatment.mk

ACIBADEM SISTINA

www.cancertreatment.mk