

1 Стоя перед большим зеркалом, осмотрите лицо: обратите внимание на губы, кожу возле ушей и глаз. С помощью фонарика проверьте полость рта, ноздри и ушные раковины. После осмотрите шею, плечи, грудь.

2 Возьмите второе зеркало и с его помощью осмотрите кожу за ушами, шею и верхнюю часть спины. Использование ручного зеркала и фена/расчески позволят осмотреть кожу головы. Если возникли трудности — попросите помочь близких.

3 Проверьте кожу в области живота и боков. Обязательно уделите внимание спине, поскольку именно эта часть тела является очень распространенной локализацией злокачественных новообразований. Осмотрите область гениталий и ягодиц.

4 Стоя перед зеркалом, поднимите руки и осмотрите их со всех сторон. Не забудьте про подмышки и кожу между пальцев.

5 Важно осмотреть ноги. Осмотр удобнее производить в положении сидя. Согните одну ногу и с помощью ручного зеркала проверьте все участки кожи, включая ступни и пальцы на ногах.

6 Можно измерять или фотографировать родинки.

Самостоятельную диагностику родинки по данной системе рекомендуется проводить до 10 раз в год.

Своевременно проходите диспансеризацию, она включает проведение исследования дерматоскопии (при

наличии медицинских показаний) для выявления злокачественных новообразований кожи и (или) слизистых оболочек.



При обнаружении любых изменений невуса необходимо незамедлительно обратиться к врачу-онкологу для уточнения диагноза.



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
8 (3467) 318466

Тираж: 25 000 экземпляров
Распространяется бесплатно
2024 год

ВИДЫ РОДИНОК И ИХ ПЕРВИЧНАЯ САМОДИАГНОСТИКА



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



РОДИНКИ

Родинки (также **невусы** от латинского *naevus* — родимое пятно) — образования, которые могут появиться на любом месте тела, в том числе на слизистых оболочках, в полости рта, на языке, во влагалище и в области анального отверстия.

Под действием внешних факторов (ультрафиолетовое излучение, повреждения — травма или частое натирание) есть некоторая вероятность перерождения родинки в меланому — одну из самых опасных злокачественных опухолей человека.

Структура и строение родинки определяются тем, какими типами клеток она образована. Наиболее распространены пигментные родинки.

ПИГМЕНТНЫЕ РОДИНКИ

Пигментные родинки возникают из-за переизбытка в их клетках пигмента меланина. Такой же пигмент вырабатывается при загаре, когда образование меланина происходит под влиянием естественных (солнечных) или



искусственных ультрафиолетовых лучей (лучи, используемые в соляриях).

Внешне пигментные невусы выглядят как пятна или объемные образования повышенной плотности различной величины, формы. Их консистенция не отличается от окружающей кожи или незначительно уплотнена. Невусы бывают разного цвета — серые, коричневые, голубые, черные. Нередко на их поверхности прорастают волосы. Родинки могут крепиться к коже с помощью длинной ножки.

СОСУДИСТЫЕ РОДИНКИ

Сосудистые родинки появляются из-за активного размножения клеток внутренней поверхности стенок кровеносных сосудов. Такие невусы называют ангиоматозными.



Бородавчатыми невусами называют выпуклые родинки бурого или коричневого цвета, внешне напоминающими цветную капусту.



Чаще всего изменения в состоянии родинок могут происходить летом, когда воздействие солнечных лучей наиболее активно, и после него.

В целях профилактики перерождения родинки можно закрыть ее от

прямых солнечных лучей. Если родинка располагается в том месте, где может часто травмироваться (например, родинки на подошвах ног, ладонях, на шее под воротником или на талии), желательно удалить ее, предварительно проконсультировавшись с врачом.



Факторы, свидетельствующие о злокачественном перерождении родинок:

- стремительный рост;
- изменения цвета, поверхности, формы;
- зуд, жжение или боль в области родинки;
- мокнутие или кровоточивость.

КАК ПРАВИЛЬНО САМОСТОЯТЕЛЬНО ОБСЛЕДОВАТЬ КОЖУ

Проводите осмотр после принятия душа или ванны. Вам понадобится два зеркала — в полный рост и небольшое, желательно с длинной ручкой. Для осмотра головы понадобится расческа и фен — они позволят обнажить участки кожи под волосяным покровом. Осмотр нужно производить в хорошо освещенном помещении. При необходимости использовать небольшой фонарик.