

# 4 KORAKA ZA SAMOPREGLED

## kancer na koži

Šta trebate tražiti pri proveriti?

Mladež ili ožiljak koji imaju promene u boji i veličini, nove mladeže (posle 21 godine života) i mladeže veće od 6mm, delove kože koji postaju tamniji ili neuobičajenih boja, rane koje ne zarastaju tokom dužeg vremena, promena u teksturi kože, izrasline. Sve što je neuobičajeno, novo, svrbi vas i je neuobičajene boje i veličine, treba da prijaviti lekaru. Rana dijagnoza spašava živote!

Pogledajte lice, posebno nos, usne i usnu šupljinu, ušnu školjku spreda i iza. Upotrebite ručno ogledalo za teško vidljiva mesta. Detaljno ispitajte skalp glave uz pomoć fena koji će vam pomoći da pregledate kožu na celoj glavi. Možete pozvati nekoga da vam pomogne da usmerite fen i da zajedno pokušate da prepoznate dali postoje neki neuobičajeni mladeži ili promene u boji skalpa.



Pažljivo proverite kožu na rukama : dlanove unutra i spolja, ne propuštajte kožu između prstiju i proverite podlaktice na obe ruke. Zapamtite, kancer na koži najčešće ne izaziva bolove ali je ipak opasan po život. Stanite ispred velikog ogledala, počnite da pregledate laktove i detaljno ispitajte gornji deo ruka. Ne propuštajte pazuhe



Okrenuti leđima prema ogledali, iskoristite ručno ogledalo da proverite kožu na leđima, vratu i ramenama i na svim delovima koje ste ispitili u koraku broj 4. Koristeći i dalje oba ogledala posmatrajte kožu na donjem delu leđa, stražnjici i zadnjoj strani obe noge



Sednite i potprite jednu nogu na stolicu. Uz pomoć ručnog ogledala ispitajte i genitalije. Pažljivo proverite obe strane nogu, kolena, zglobove, stopala, prste na nogama i kožu ispod nokata. Ne propuštajte tabane.



[www.cancertreatment.mk](http://www.cancertreatment.mk)

ACIBADEM  
SISTINA

[www.cancertreatment.mk](http://www.cancertreatment.mk)