



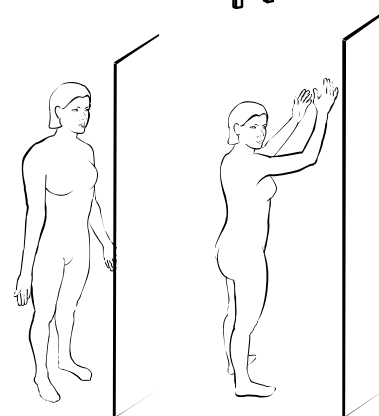
Самообследование кожи

Самообследование кожи нужно проводить ежемесячно для того, чтобы выявить любые изменения кожи и родинок (невусов). Быстрый рост родинки, изъязвление, кровоточивость, выпадение волос, зуд, воспаление, изменение цвета, появление узла – признаки опасности, при появлении которых необходимо обратиться к врачу.

1 Самообследование кожи необходимо проводить в светлом помещении. Вам понадобятся: большое настенное зеркало, ручное зеркало, стул и табурет, фонарик



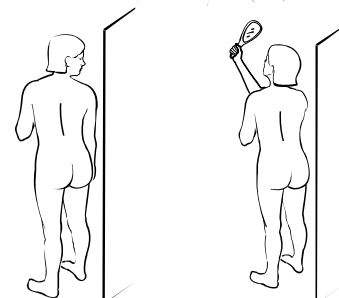
2 Снимите одежду, встаньте перед зеркалом, осмотрите свое лицо, включая губы, уши и глаза. Освещая фонариком, осмотрите полость рта, ноздри, уши. Осмотрите волосистую часть головы, для того, чтобы развести волосы, можно использовать фен в режиме подачи холодного воздуха. Осмотрите также верхнюю половину туловища. Женщины должны также уделить внимание участкам под молочными железами. Поднимите руки и осмотрите боковые поверхности тела, осматривая подмышечные области.



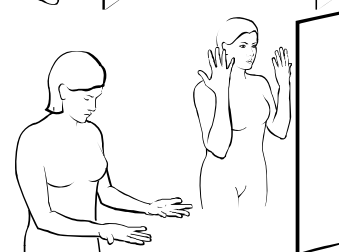
3 Возьмите ручное зеркало и при помощи обоих зеркал осмотрите кожу на задней поверхности головы, шеи, туловища. Для осмотра волосистой части головы необходимо использовать фен или помощь кого-либо.



4 При помощи двух зеркал осмотрите со всех сторон живот, спину, ягодицы, паховую область, промежность и половые органы, включая слизистые.



5 Тщательно осмотрите руки и плечи со всех сторон, поворачивая их и используя два зеркала. Обязательно нужно осматривать промежутки между пальцами и ногти.



6 Осмотрите ноги спереди. Чтобы осмотреть кожу ног с других сторон, сядьте на стул, положите ногу на табуретку и с помощью ручного зеркала осмотрите все поверхности бедер, голеней, стоп. Обращайте внимание на промежутки между пальцами, мозоли, ногти.

