

خودآزمایی پوست

توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتماً با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.

چگونه خودآزمایی پوست را انجام دهیم؟

پزشک به شما توصیه می کند که پوست خود را به طور مرتب معاینه کنید اگر پزشک تصاویری از پوست داشته باشد می توانید از این تصاویر برای یافتن تغییرات پوست استفاده کنید. بهترین زمان معاینه بعد از حمام می باشد. شما باید پوست خود را زیر نور مناسب اتاق و با استفاده از یک آینه قدی و یک آینه دستی معاینه کنید. بهتر است ابتدا از مناطقی که خالها و یا لکهای مادرزادی وجود دارند شروع کنید، آنها را ببینید و تغییرات جدیدی که ایجاد شده خصوصاً تغییر در اندازه، شکل، نوع بافت، رنگ خاص و یا وجود زخمی که بهبود نیافته را بررسی کنید.

پوست خود را از سر تا پا معاینه کنید همه نواحی پوست بدن که عبارتند از پشت، پوست سر، پوست شکم و قفسه سینه، باسن‌ها و ناحیه تناسلی را معاینه کنید. هیچ منطقه‌ای را از یاد نبرید.

۱- روبروی آینه بایستید صورت، گوش‌ها، گردن و شکم خود را معاینه کنید به پهلو چپ و راست بچرخید و پهلوها را به دقت نگاه کنید.

۲- آرنج خود را خم کنید و دست را بالا ببرید و به دقت ناحیه زیر بغل، کف دست ساعد و بازوها ببینید.

۳- بنشینید و به دقت پاهای خود را از ناخن‌های انگشتان پا و فضاها بین انگشتی تا ساق پا زانو و ران را نگاه کنید.

۴- بنشینید و به دقت پشت پا، ران و ساق خود را نگاه کنید. ابتدا یک پا سپس پای دیگر. مطمئناً احتیاج به یک آینه- دستی برای مشاهده پشت ران پا خواهید داشت.

۵- با استفاده از یک آینه دستی در حالت ایستاده پشت بدن باسن و پشت گردن را نگاه کنید.

استفاده از یک آینه قدی برای مشاهده پشت بدن شما به کمک یک آینه دستی مفید خواهد بود.

با معاینه مرتب پوست خود، شما متوجه می‌شود که چه شرایطی برای شما طبیعی است. خوب است که تاریخ معاینه را یادداشت کنید و نکات مورد توجه را در آن تاریخ بنویسید. در صورت مشاهده هر نکته غیرطبیعی با پزشک مشورت کنید.

ترجمه: خانم دکتر مژگان سرافرازی

انجمن امداد به بیماران سرطانی ایران