

Sprawdzanie swojej skóry na objawy raka

Checking Your Skin for Signs of Cancer – Polish

Każdy może zachorować na raka skóry. Wiele plamek, które znajdujemy na swojej skórze nie są rakiem. Ale niektóre mogą być rakiem lub stanem przedrakowym. Raki skóry często mogą być wykryte wcześniej i dlatego łatwiejsze do leczenia. Możesz temu pomóc przez robienie oglądu swojej skóry.

Ogląd swojej skóry i badanie przez lekarza lub pielęgniarkę jest ważne dla wszystkich osób. Ale te kontrole są nawet ważniejsze, jeżeli masz wysokie ryzyko raka skóry.



Znaj swoje ryzyko zachorowania na raka skóry

Rozmawiaj z lekarzem o swoim ryzyku i jak często powinieneś/-aś sprawdzać swoją skórę. Oto pewne czynniki ryzyka, które mogą powodować, że u danej osoby istnieje większe ryzyko zachorowania na raka skóry:

- Narażenie na światło ultrafioletowe (UV) przez spędzanie czasu na słońcu lub korzystanie z solarium
- Wiele znamion (pieprzyków)
- Biała lub jasna karnacja skóry, piegi i jasne włosy
- Przypadki raka skóry w rodzinie
- Słaby układ immunologiczny
- Starzenie się



Jak sprawdzać skórę

Wiele lekarzy zaleca swoim pacjentom, aby oglądali swoją skórę raz na miesiąc. Ogląd skóry najlepiej robić przed dużym lustrem. Lusterko ręczne jest również pomocne. Upewnij się, że pokój jest dobrze oświetlony. Możesz potrzebować pomocy małżonka/-i, partnera/-ki, bliskiego przyjaciela lub członka rodziny, aby sprawdzić swoje plecy i skalp.



Stań przed lustrem

- Obejrzyj twarz, uszy, szyję, klatkę piersiową i brzuch. Kobiety będą musiały podnieść piersi, aby sprawdzić pod ich spodem.
- Obejrzyj skórę pod ramionami, obie strony ramion i obie strony swoich rąk, górną część rąk i dłonie. Obejrzyj również skórę między palcami i pod paznokciami.



Usiądź

- Obejrzyj przednią część swoich nóg, górną część stóp, między palcami i pod paznokciami.
- Za pomocą lusterka ręcznego obejrzyj podeszwy stóp i tylną część nóg.
- Za pomocą lusterka ręcznego obejrzyj swoje pośladki, części prywatne (genitalia), dolną i górną część pleców i tylną część szyi i uszu. Może łatwiej będzie popatrzeć na swoje plecy w dużym lustrze na ścianie przy pomocy lusterka ręcznego.
- Użyj grzebienia lub suszarki do włosów, aby rozdzielić swoje włosy, żeby można było sprawdzić skalp.



Czego szukać

Trudno jest powiedzieć, czy zmiana na skórze może być rakiem. Oto pewne objawy, których należy szukać. Znalazienie jednego lub więcej z tych objawów nie oznacza, że masz raka, ale że powinieneś/-aś być sprawdzony/-a przez lekarza.

- Nowa lub zmieniająca się narośl, plamka, guzek lub zgrubienie na skórze
- Opryszczka, która krwawi lub się nie goi
- Szorstkie lub suche miejsce na skórze, które może tworzyć skorupę lub krwawić
- Nowe swędzenie, podrażnienie lub ból
- Szorstkie zgrubienie
- Pieprzyk (lub inna plamka), która jest nowa lub zmieniająca rozmiary, kształt lub kolor
- Pieprzyk o nieregularnym kształcie, z nierównym brzegiem lub miejscami o różnym zabarwieniu

- Rozprzestrzenienie się barwy poza brzeg pieprzyka
- Zaczerwienienie lub nowe opuchnięcie poza brzegiem pieprzyka
- Zmiany na powierzchni pieprzyka – łuszczenie, sączenie, krwawienie, nowy guzek lub zgrubienie.



Jeżeli znajdziesz coś nowego lub wyglądającego inaczej podczas samobadania

- Narysuj kółko markerem lub długopisem wokół tego miejsca.
- Jeżeli masz aparat fotograficzny w telefonie, zrób zdjęcie tego miejsca.
- Zamów wizytę u lekarza, aby lekarz na to popatrzył. Tylko poprzez rozmowę z ekspertem możesz się dowiedzieć, czy to jest rak skóry.



Wejdź na stronę *American Cancer Society* cancer.org lub dzwoń do nas pod numer **1-800-227-2345** po więcej informacji. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.

