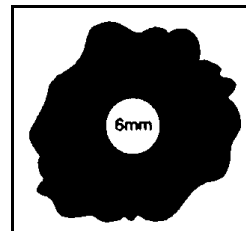
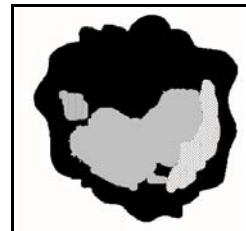


# Melanoma and Skin Exam

Melanoma is the most serious type of skin cancer. When melanoma is treated in its early stages, treatment is more successful. By doing a simple monthly exam, you may find melanoma early.

Melanoma can occur anywhere on the body. Check all of your skin carefully. When doing your monthly exam, look for:

- **Asymmetry:** One half of the area does not match the other half.
- **Border:** The edges are uneven or ragged.
- **Color:** The color is uneven with more than one shade or color present.
- **Size:** Any change in size, or if the size is larger than a pencil eraser.
- **Feeling:** There are changes in the way it feels such as itching, dryness, lumpy, swollen or tender.

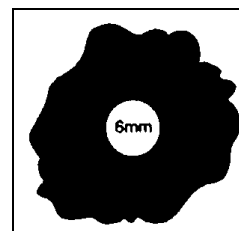
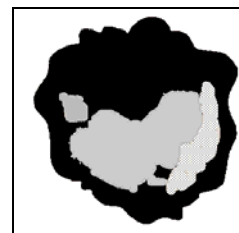
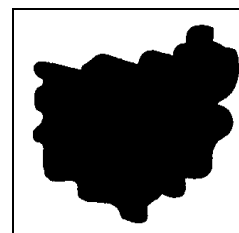


# Меланома и обследование кожи

Меланома является наиболее серьезной формой рака кожи. Лечение меланомы протекает более успешно, если начинается на ранних стадиях. Проходя простой ежемесячный осмотр, Вы можете обнаружить меланому на ранней стадии.

Меланома может возникнуть в любой точке тела. Внимательно осмотрите всю поверхность кожи. Проводя свой ежемесячный осмотр, обратите внимание на:

- **Асимметрия:** Одна половина участка кожи не соответствует второй половине.
- **Границы:** Границы неровные или шероховатые.
- **Цвет:** Цвет является неравномерным с более чем одним оттенком или цветом.
- **Размер:** Любые изменения в размере, или если размер превышает размер карандашной резинки.
- **Ощущения:** Изменение в ощущениях, например, зуд, сухость, бугорчатость, припухлость или болезненность.



## **How to Check Your Skin**

Each month after you shower or bathe and before you dress, do the following exam:

1. Look in the mirror at the front and back of your body. Then, raise your arms and check your right and left sides.
2. With elbows bent, look carefully at your forearms, underarms, and palms of your hands.
3. Check the backs of your legs and feet, the bottom of your feet and between your toes.
4. With a mirror and hand mirror, look at the back of your neck and scalp. Check your scalp by parting your hair.
5. Use a hand mirror and check your back, between the buttocks and the genital area.

By checking your skin regularly, you will know what is normal for you. See your doctor right away if you see any changes or have any concerns.

## **Как проверять свою кожу**

Раз в месяц после приема душа или ванны и перед тем, как одеться, проведите следующую проверку:

1. Посмотрите в зеркало на свое тело спереди и сзади. Затем поднимите руки и осмотрите правый и левый бок.
2. Согнув руки в локтях, внимательно осмотрите предплечья, подмышки и ладони.
3. Осмотрите задние части ног и стоп, ступни и между пальцами ног.
4. С помощью большого и ручного зеркала осмотрите заднюю часть шеи и кожу черепа. Проверьте кожу черепа, раздвигая волосы.
5. С помощью ручного зеркала осмотрите свою спину, зону между ягодицами и область гениталий.

Регулярно осматривая свою кожу, Вы узнаете, что является нормальным для Вас. Немедленно посетите своего врача, если Вы увидите какие-либо изменения, или если у Вас возникнут какие-либо опасения.

2005 – 5/2010 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Melanoma and Skin Exam. Russian.