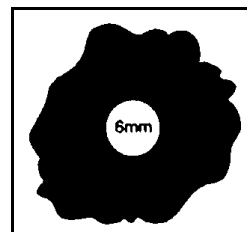
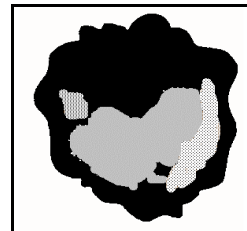
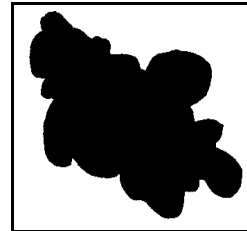
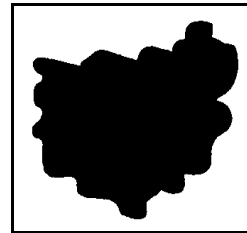


Melanoma and Skin Exam

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.



How to Check Your Skin

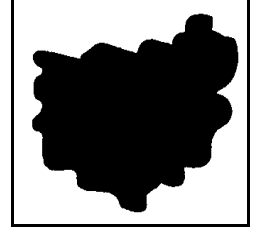
Each month after you shower or bathe and before you dress, do the following exam:

मैलेनिन कोशिकाबुर्द और त्वचा परीक्षा

मैलेनिन कोशिकाबुर्द (मैलेनोमा) सबसे गम्भीर प्रकार का त्वचा कैंसर है। जब मैलेनोमा का आरम्भिक अवस्थाओं में उपचार किया जाता है, तब यह उपचार अधिक सफल रहता है। एक साधारण मासिक जाँच करके आप मैलेनोमा का पहले ही पता लगा सकते हैं।

मैलेनोमा शरीर में कहीं भी हो सकता है। अपनी पूरी त्वचा की सावधानी से जाँच करें। अपनी मासिक जाँच करते समय निम्नलिखित को देखें:

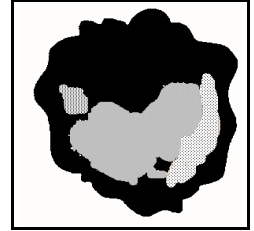
- **विषमता:** जगह का आधा भाग दूसरे आधे भाग से मेल नहीं खाता।



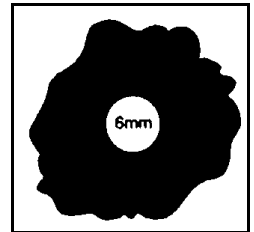
- **सीमा:** किनारे असमान या खुरदरे हैं।



- **रंग:** रंग असमान है और एक से अधिक शेड या रंग उपस्थित है।



- **आकार:** आकार में कोई परिवर्तन या आकार पेन्सिल के रबर से बड़ा है।



- **अनुभूति:** इसकी अनुभूति होने के तरीके में परिवर्तन होते हैं, जैसे खुजली, सूखापन, ढेला होना, सूजा हुआ या दुःखद।

अपनी त्वचा की जाँच कैसे करें

प्रत्येक महीने शॉवर का उपयोग करने या नहाने के बाद और कपड़े पहनने से पहले निम्नलिखित जाँच करें:

Melanoma and Skin Exam. Hindi.

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.

1. अपने शरीर के आगे और पीछे के हिस्से को शीशे में देखें। इसके बाद अपनी बाँहें उठाएँ और अपनी दायीं और बायीं बाजूओं की जाँच करें।
2. कोहनियों को मोड़कर अपने प्रकोष्ठों (forearms), बाजू के निचले भागों (underarms) और अपने हाथों की हथेलियों को ध्यान से देखें।
3. अपनी टाँगों और पैरों के पिछले हिस्सों, अपने पैरों के तलवे और अपने पैरों की उंगलियों के बीच देखें।
4. शीशे और हाथ के शीशे के साथ अपनी गर्दन के पीछे और सिर की खाल देखें। अपने बालों को अलग करते हुए अपने सिर की खाल की जाँच करें।
5. हाथ के शीशे का उपयोग करें और अपनी पीठ, नितम्बों के बीच और जननांग क्षेत्र की जाँच करें।

अपनी त्वचा की नियमित रूप से जाँच करके आप यह जान जाएँगे कि आपके लिए क्या सामान्य है। यदि आप कोई परिवर्तन देखते हैं या यदि आपकी कोई चिंताएँ हैं, तो अपने चिकित्सक से तुरन्त मिलें।

Melanoma and Skin Exam. Hindi.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.