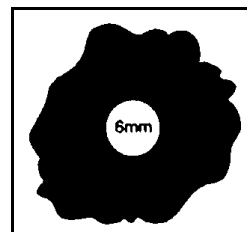
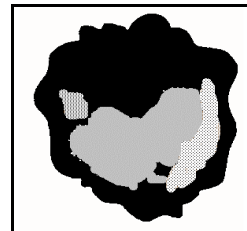
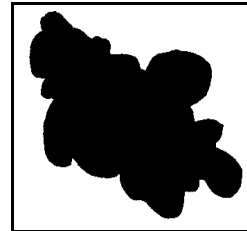
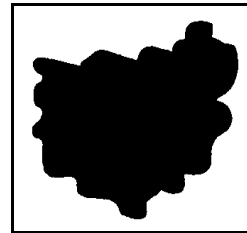


Melanoma and Skin Exam

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.

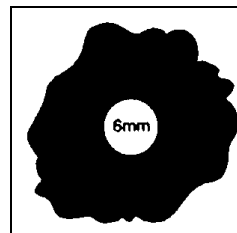
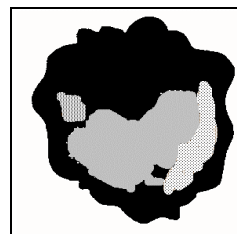
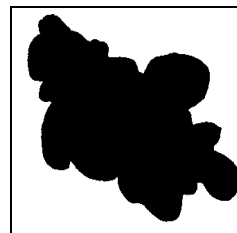
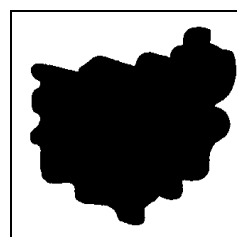


Меланома та обстеження шкіри

Меланома є найбільш серйозною формою раку шкіри. Лікування меланоми є більш успішним, якщо воно починається на ранніх стадіях. Виконуючи простий щомісячний огляд, Ви можете виявити меланому на ранній стадії.

Меланома може виникнути в будь-якій частині тіла. Уважно огляньте всю поверхню шкіри. Здійснюючи свій щомісячний огляд, зверніть увагу на:

- **Асиметрію:** Одна половина ділянки шкіри не схожа на другу половину.
- **Границі:** Границі нерівні або шорсткуваті.
- **Колір:** Колір є нерівномірним з більш ніж одним відтінком або кольором.
- **Розмір:** Будь-які зміни в розмірі, або якщо розмір перевищує розмір гумки олівця.
- **Відчуття:** Зміна у відчуттях, наприклад, сверблячка, сухість, грудкуватість, припухлість або хворобливість.



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.

Як перевіряти свою шкіру

Раз на місяць після прийому душу або ванни й перед тим, як одягтися, здійснійте наступні перевірки:

1. Подивіться в дзеркало на своє тіло спереду й ззаду. Потім підніміть руки й огляньте правий і лівий боки.
2. Зігнувши руки в ліктях, уважно огляньте передпліччя, пахви й долоні.
3. Огляньте задні частини ніг і стоп, ступні й між пальцями ніг.
4. За допомогою великого й ручного дзеркала огляньте задню частину шиї й шкіру черепа. Перевірте шкіру черепа, розчісуючи своє волосся.
5. За допомогою ручного дзеркала огляньте свою спину, зону між сідницями і зону геніталій.

Регулярно оглядаючи свою шкіру, Ви дізнаєтеся, що є нормальним для Вас. Негайно відвідайте свого лікаря, якщо Ви побачите будь-які зміни, або якщо у Вас виникнуть які-небудь побоювання.

Melanoma and Skin Exam. Ukrainian.

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.