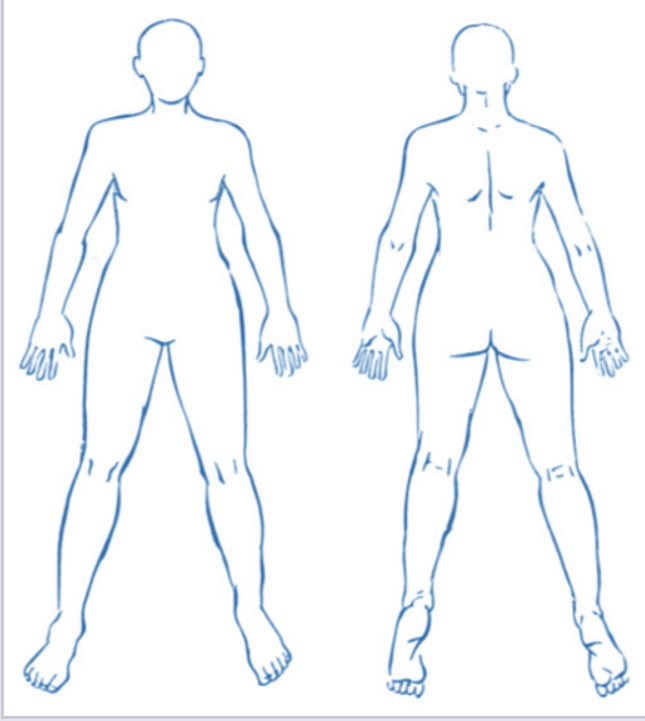


Beden Haritaları



Tarih: / /

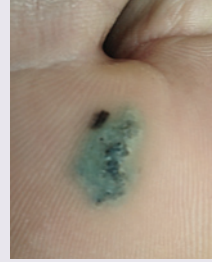


Türk Dermatoloji Derneği Hasta Bilgilendirme Broşürü

Kendi Kendine Ben Muayenesi

Melanom; "melanosit" isimli hücrelerden köken alan, kötü huylu bir tümördür.

- Melanom; çoğunlukla, normal görünümlü deride "yeni bir oluşum" olarak çıkmaktadır. Daha az (%30) sıklıkla ismi önceden var olan bir ben üzerinde gelişim göstermektedir.
- Melanom; benleri andıran deri seviyesinde bir leke/benek veya deriden kabarık oluşumlar olarak belirti verir. Nadiren deri renginde olabilmektedir.



- Renk ve şekil simetrisi bulunmayan;
- Düzensiz sınırlı;
- Renk alacası veya renk değişimi sergileyen;
- 5mm'den (kurşun kalem silgisi çapından) büyük çaplı;
- Hızlı genişleyen veya kabarılaşan;
- Kaşıntı, kanama veya kabuklanma gösteren yeni oluşumlar melanom için öncelikle şüphe uyandırmaktadır.

• Melanomun erken tanısı ve erken tedavisi hastaya tam düzelme şansını vermektedir. Tanı ve tedavide geç kalınması kanserin hızla yayılmasına ve ölümlere neden olabilmektedir.

• Düzenli aralıklarla bireyin kendi kendini muayene etmesi ve yeni çıkan şüpheli oluşumları fark ettiğinde zaman kaybetmeden dermatoloji uzmanına başvurması, melanomun erken tanısını sağlayan en önemli etkidir.

• Standart, eksiksiz ve güvenilir bir "kendi kendini muayene" gerçekleştirebilmek için bu kılavuzun arka sayfasındaki adımları her muayenede takip etmeniz yararınıza olacaktır.

“

Deri hastalığınız olduğunda dermatoloğunuza başvurun.
Derinizi dermatologlara emanet edin.

”

Türk Dermatoloji Derneği

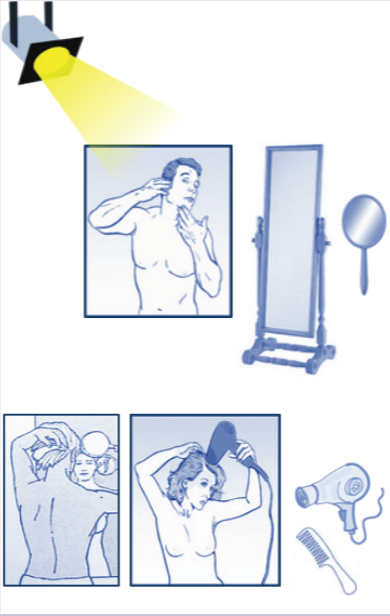
Sedat Simavi Sokak No:42-3 Çankaya Ankara
<http://www.turkdermatoloji.org>

Kendi kendine ben muayenesi nasıl yapılır?

- Deri kanserinin erken tanısı için bireylerin düzenli olarak, 3-6 ayda bir kez, kendi kendini muayene etmesi önerilir. Bu muayene ile tüm deri mukoza yüzeyleri değerlendirilir.
- Kendi kendini muayene aydınlık bir ortamda yapılmalıdır.
- Muayene için gerekli olan malzemeler önceden hazır bulundurulmalıdır.

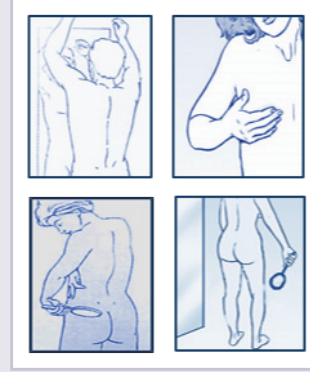
Gerekli Malzemeler: El aynası, boy aynası, tabure/sandalye, tarak, saç kurutma makinesi, silgili kurşun kalem, cetvel ve beden haritalarıdır.

Beden haritalarına şüpheli bulunan lezyonların kayıt edilmesi gereklidir. İdeal bir kayıt için dijital fotoğrafıma önerilmektedir.



- Bir veya iki ayna yardımı ile yeterli aydınlatma altında tüm yüz bölgesini, burun, dudaklar, ağız içi ve kulakları içerecek şekilde detaylı olarak inceleyiniz.
- Kulak arkalarının incelenmesi için boy aynası ve el aynasını birlikte kullanınız.
- Baş saçlı derisini incelerken deri yüzeyindeki değişikliklerin saçların altında saklı kalmasına izin verilmemelidir. Bunun için

saç tarağı ile saçlarınızı aralayabilir veya saç kurutma makinesi ile saçlarınızı havalandırarak inceleme yapabilirsiniz.

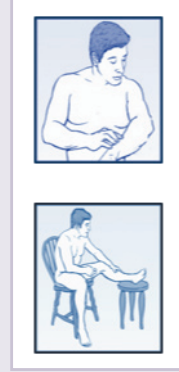


- Giyiselerinizin tamamını çıkardıktan sonra gövde ön kısmı derinizi bir bütün olarak boy aynası önünde inceleyiniz. Kadın hastaların her iki meme altı ve memeler arasındaki katlantıyı açarak eksiksiz inceleme yapmaları gerekmektedir.

- Boy aynası önünde kollarınızı yukarı kaldırarak her iki

koltuk altı bölgesi ile gövdenizin sağ ve sol yan kısımlarını da inceleyiniz.

- Gövde arka kısmı, kalça ve bacak arka kısmı derinizi incelemek için boy aynası ve el aynasını birlikte kullanınız.



- Kollarınızı dirsekleriniz seviyesinde kırarak sağ ve sol ön kolunuz ile kollarınızın ön ve arka kısımlarını tam olarak inceleyiniz.

- Her iki elinizi; avuç içleri, el parmak araları ve tırnak altları dahil olacak şekilde kontrol etmeyi unutmayınız.

- Bir sandalyeye oturarak, ayaklarınızı tabureye uzatınız. Bacaklarınızı, ayaklarınızın ön/üst kısımlarını ve genital bölgenizi inceleyiniz.

- Her iki ayak tabanınız, topuklar ve ayak parmak aralarınız ile ayak tırnaklarınızı incelemeyi unutmayınız. Gerekirse bu bölgeleri daha iyi görmek için el aynası kullanınız.



5mm



CETVEL (cm) ▶

5 4 3 2 1 0

5mm

