

# Kendi Kendini Muayene

## Melanom Erken Tanısı İçin

### Hayati Öneme Sahiptir !

- Melanom; «melanosit» isimli hücrelerden köken alan, kötü huylu bir tümördür.
- Melanom; çoğunlukla, normal görünümlü deride «yeni bir oluşum» olarak ortaya çıkmaktadır. Daha az (%30) sıklıkta ise 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 kabarıklaşan; kaşıntı, kanama veya kabuklanma gösteren oluşumlar melanom için öncelikle şüphe uyandırmaktadır. Bu özelliklere sahip şüpheli deri veya mukoza lezyonu saptandığında zaman geçirilmeden bir dermatoloji uzmanına danışılmalıdır.
- Melanomun erken tanısı ve erken tedavisi hastaya tam düzelmeye 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 yitirmeden dermatoloji uzmanına başvurması, melanomun erken tanısını sağlayan en önemli etkidir.
- Deri kanserinin erken tanısı için bireylerin düzenli olarak, 3-6 ayda bir kez, kendi kendini muayene etmesi önerilir.
- Standart, eksiksiz ve güvenilir bir «kendi kendini muayene» gerçekleştirebilmek için bu kılavuzun arka sayfasındaki adımları her muayenede takip etmeniz yararınıza olacaktır. Bu muayene ile tüm deri ve 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 makinası, silgili kurşun kalem, cetvel ve beden haritalarıdır. Beden haritalarına şüpheli bulunan lezyonların kayıt edilmesi gereklidir. İdeal bir kayıt için dijital fotoğraflama önerilmektedir.

# Kendi Kendini Muayene Nasıl Yapılır ?



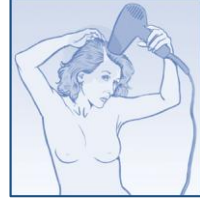
- Bir veya iki ayna yardımı ile yeterli aydınlatma altında tüm yüz bölgesini, burun, dudaklar, ağız içi ve kulakları içerecek şekilde detaylı olarak inceleyiniz.
- Kulak arkalarının incelenmesi için boy aynası ve el aynasını birlikte kullanınız.



- Giysilerinizin 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 gereklidir.
- Boy aynası önünde kollarınızı yukarı kaldırarak her iki koltuk altı bölgesi ile gövdenizin sağ ve sol yan kısımlarını da inceleyiniz.



- Gövde arka kısmı, ense, omuzlar, kalça ve bacak arka kısmındaki deri alanlarının muayenesi için boy aynası ve el aynasını birlikte kullanınız.



- Kafa derisini incelerken deri yüzeyindeki değişikliklerin saçların altında saklı kalmasına izin verilmemelidir. Bu bölgeyi incelerken tarak veya saç kurutma makinası yardımı ile saçlarınızı aralayabilirsiniz. Bir yakınınızdan yardım alabilirsiniz.



- 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.



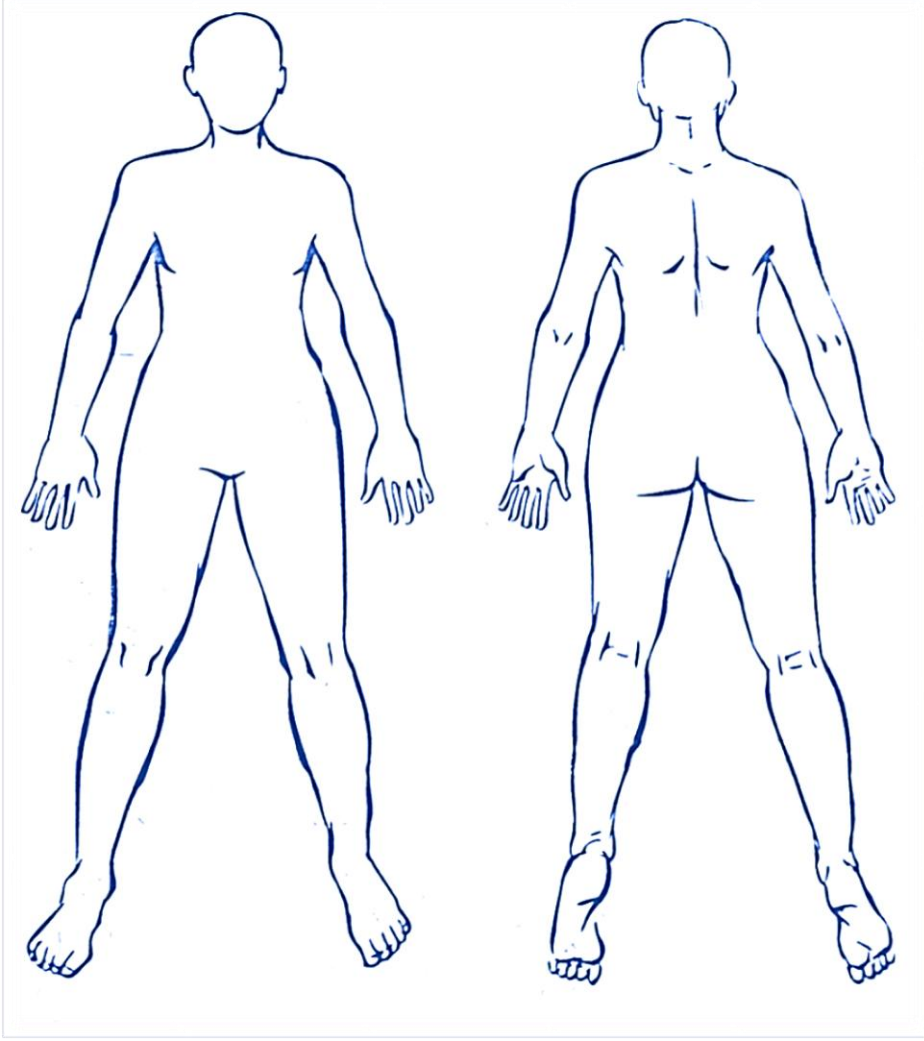
- Bir sandalyeye oturarak, ayaklarınızı tabureye uzatınız. Bacaklarınızı, ayaklarınızın ön/üst kısımlarını ve genital bölgenizi inceleyiniz.
- Her iki ayak tabanınız, topuklar ve ayak parmak aralarınız ile ayak tırnaklarınızı incelemeyi unutmayınız. Gerekirse bu bölgeleri daha iyi görmek için bir el aynası kullanınız.

# Beden Haritaları



dermoskopi  
ÇALIŞMA GRUBU

Tarih: ..... / ..... / .....



CETVEL

ÖLÇÜM KILAVUZU



3mm



5 mm



7 mm



9 mm



11 mm



13 mm



15 mm

5mm

