

POTILASOHJE IHON OMASEURANTAA VARTEN

- Tarkista ihosi säännöllisesti 3 kuukauden välein. Ihon tarkastus kannattaa tehdä hyvässä valaistuksessa ja käyttää apuna kokovartalopeiliä ja käsipeiliä. Läheinen ihminen voi tarkistaa sellaiset alueet, joita ei itse pysty näkemään kuten selkä, reisien taka-osat, pakarat, korvalehdet sekä hiuspohja.
- Tarkista kasvot ja muista katsoa myös huulet, korvalehdet ja korvantaustat. Päänahka on hyvä katsoa jakamalla hiuksia kammalla jakauksiin.
- Tarkista käsivarret, kämmenet ja sormet, muista katsoa kaikki puolet. Myös kynnet on syytä tarkistaa. Jos kynnen alla oleva ihomuutos ei kasva kynnen kasvun mukana poispäin kohti sormen kärkeä, muutosta on syytä näyttää lääkärille.
- Tarkista kaula, rinnan alue (naiset myös rintojen alta), vatsa kokonaisuudessaan alas asti.
- Tarkista molemmat kyljet käyttäen apuna peilejä.
- Tarkista niska, koko selän alue peilien avulla.
- Tarkista jalkojen iho reisistä, sääristä, jalkateristä ja varpaista.
- Muista tarkistaa myös pakaroiden alue.