

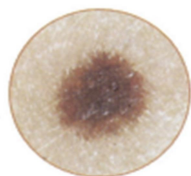
ABCDE METÓDA

AKO ROZPOZNAŤ PODOZRIVÉ ZNAMIEŇKO?

ZNAMIEŇKO

MELANÓM

A
Asymmetry
(asymetria)



SKÔR OKRÚHLY
A SYMETRICKÝ TVAR

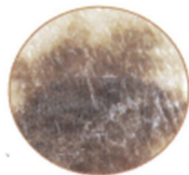


ASYMETRICKÝ
TVAR

B
Border
(okraje)



PRAVIDELNÝ
A GEOMETRICKÝ
OKRAJ

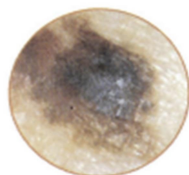


NEPRAVIDELNÝ
A NEOHRANIČENÝ
OKRAJ

C
Color
(farba)



JEDNOFAREBNÉ



VIACFAREBNÉ

D
Diameter
(veľkosť)



MENŠIA VEĽKOSŤ
(< 6 mm)



VÄČŠIA VEĽKOSŤ
(> 6 mm)

E
Evolution
(zmena)



ŽIADNA ZMENA
VEĽKOSŤI, FARBY
ALEBO HRÚBKY



ZMENA
VEĽKOSŤI, FARBY
ALEBO HRÚBKY

PRAKTICKÉ KROKY

PRE PREVENCIU RAKOVINY KOŽE

Pre prevenciu rakoviny kože by ste mali vždy dodržiavať niekoľko jednoduchých krokov:

- Na slnku sa správajte zodpovedne, v období najväčšieho slnečného žiarenia sa slnečnej expozícii vyhnite, noste ochranné oblečenie a pokrývku hlavy.
- Chráňte svoju pokožku širokospektrálnym ochranným prípravkom minimálne s SPF 30.
- Skontrolujte si materské znamienka pomocou metódy ABCDE (a akékoľvek obavy konzultujte so svojim praktickým lekárom a dermatológom).
- Pravidelne navštevujte dermatológa a nechajte si prezrieť materské znamienka na celom tele.

AKO SI SAMOVYŠETRIŤ SVOJU PLEŤ?

NAUČTE SA RÝCHLO SAMOVYŠETRIŤ POMOCOU **ABCDE METÓDY** V ZRKADLE A V PRÍPADE, ŽE NÁJDETE AKÉKOLVEK PODOZRIVÉ ZNAMIEŇKO, PORAĎTE SA S DERMATOLÓGOM!

1



TVÁR
UŠI
HLAVA

2



DLANE
NECHTY
LAKTE
PAŽE
PODPAŽIA

3



KRK
HRUDNÍK
PRSIA
BRUCHO

4



CHRBÁT
RAMENÁ
PREDLAKTIA

5



ZADOK
NOHY
CHODIDLÁ
INTÍMNE MIESTA