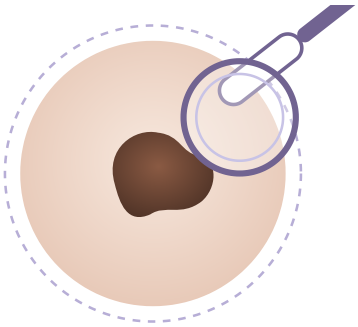
MOLODIST
AESTHETIC & PREVENTION MEDICINE

Як зрозуміти, що родимку потрібно перевірити



Більшість родимок (невусів) є доброякісними та не становлять небезпеки для здоров'я.

Проте іноді новоутворення шкіри можуть змінюватися, і важливо вчасно помітити ці зміни.

Регулярний огляд шкіри та профілактична дерматоскопія допомагають виявити небезпечні зміни на ранній стадії, коли лікування є найбільш ефективним.

ПРОВЕДЕННЯ САМОДІАГНОСТИКИ НА НАЯВНІСТЬ НОВИХ УТВОРЕНЬ ЗА ПРИНЦИПОМ ABCDE

Правило ABCDE допомагає оцінити можливі небезпечні зміни у родимках.

A



A — ASYMMETRY (АСИМЕТРІЯ)

Доброякісні родимки зазвичай мають симетричну форму.

Якщо уявно розділити родимку навпіл і її частини виглядають по-різному — це може бути приводом для огляду.

B



B — BORDER (КРАЇ)

Нормальні родимки мають рівні та чіткі краї.

Якщо краї стають нерівними, розмитими, зубчастими — це може бути ознакою змін.

C

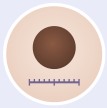


C — COLOR (КОЛІР)

Здорові родимки зазвичай мають однорідний колір.

Ознакою змін може бути поява декількох кольорів в одній родимці, потемніння, нерівномірне забарвлення, поява чорних або синюватих ділянок.

D



D — DIAMETER (ДІАМЕТР)

Родимки діаметром більше 6 мм потребують більш уважного спостереження.

Важливо не лише розмір, а й динаміка росту.

Якщо родимка швидко збільшується — її потрібно оглянути.

E



E — EVOLUTION (ЗМІНИ)

Найважливіший критерій — будь-які зміни родимки з часом.

Зверніть увагу, якщо родимка змінює форму, змінює колір, збільшується, починає свербіти або кровоточити.

У таких випадках варто звернутися до лікаря.

УНИКАЙТЕ ТРАВМАТИЗАЦІЇ НОВОУТВОРЕНЬ

- Не розчісуйте, не зрізайте, не перев'язуйте нитками, не намагайтесь самостійно видаляти.
- Не застосовуйте "народні методи" або агресивні засоби (оцет, чистотіл, кислоти, луги тощо) без консультації лікаря.
- Захищайте новоутворення від механічного тертя (тісний одяг, ремені, комірці, білизна).
- Використовуйте фотозахист щоденно при УФ-індексі вище 2 у відкритих ділянках, оновлюйте SPF кожні 2–3 години при перебуванні на сонці.
- Уникайте соляріїв незалежно від фототипу шкіри.

ПОКАЖІТЬ РОДИМКУ ЛІКАРЮ НАЙБЛИЖЧИМ ЧАСОМ, ЯКЩО ВОНА:

- почала швидко збільшуватися
- стала асиметричною
- змінила колір
- має нерівні або розмиті краї
- почала кровоточити, з'явилась виразка
- вкрилася кірочкою
- викликає біль або свербіж.

ТАКОЖ ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРЯ, ЯКЩО:

- з'явилася нова родимка у дорослому віці
- з'явилося багато нових родимок
- у родині були випадки меланоми
- родимка часто травмується

Навіть якщо вас нічого не турбує, рекомендується проходити дерматоскопію 1 раз на рік (особливо пацієнтам із множинними невусами або світлим фототипом). Між візитами оглядайте шкіру раз на 1–3 місяці, а при факторах ризику — щомісяця, і фотографуйте родимки, щоб порівнювати. Сумніваєтесь — покажіть фото дерматологу, а не шукайте відповідь в інтернеті.

Бережіть себе та здоров'я шкіри!

Вам також може бути цікаво гайд **«Щорічний чек-ап»** Перейти →