

Controlli regolari della pelle aiutano nella diagnosi precoce del cancro alla pelle

Approfitti dei servizi offerti dal sistema sanitario svizzero e fissi appuntamenti per visite mediche di prevenzione. Può fare molto anche da sola, controllando regolarmente la sua pelle e quella dei suoi figli per verificare che non ci siano cambiamenti sospetti. Dovrebbe farlo una volta al mese e se nota qualcosa di insolito, non esiti a contattare immediatamente il suo dermatologo o il medico di famiglia.

Controlli mensilmente i suoi nei per verificare la presenza di cambiamenti che

- sono vistosi (differiscono dagli altri)
- hanno bordi irregolari
- hanno forma e/o dimensioni diversi
- sono ruvidi al tatto
- mostrano diverse tonalità di colore
- danno prurito
- sanguinano, trasudano, sembrano una ferita non guarita

Esame dei nei secondo la regola ABCDE

Circa un terzo di tutti i melanomi ha origine nei nei. Il controllo regolare (almeno una volta al mese) dei nei è quindi una parte molto importante della prevenzione del cancro. Il modo più semplice per farlo è quello di seguire la regola ABCDE (a volte chiamata semplicemente regola ABCD), di facile memorizzazione:

- A** **Asimmetria**
I melanomi crescono spesso in una direzione, per questo motivo una forma asimmetrica può essere un indicatore.
- B** **Bordi**
I bordi irregolari e/o non definiti possono essere segno di melanoma.
- C** **Colore**
Una colorazione irregolare o maculata può essere indice di un melanoma.
- D** **Diametro**
Un diametro di 6 mm o più può indicare un melanoma.
- E** **Evoluzione**
Una rapida crescita o cambiamenti nella forma, nel colore o nello spessore possono essere segni di cancro della pelle scuro.

Ancora più importante:

Non esiti a contattare immediatamente il suo dermatologo o medico di famiglia se nota cambiamenti evidenti!