

Как и къде да търсим

Веднъж месечно проверявайте кожата си за нови промени или подозрителни петна.

Проверката трябва да обхване цялото ви тяло, отпред и гърба, като се наблегне особено на областите, изложени на слънцето. Застанете пред огледалото в цял ръст с ръка огледало за труднодостъпните места.

1

Огледайте лицето си, включително носа, устните, устата и ушите, както и зад ушите.



2

Проверявайте скалпа, като използвате гребен, за да разделите косата си. Ако нямате много коса, прегледайте целия си скалп много внимателно.



3

Огледайте дланите, горната част на ръцете си и между пръстите на ръцете.



4

След това се фокусирайте върху врата, гръдния кош и горната част на тялото. Дами, не пропускайте да проверите между и под гърдите.



5

Сгънете лакътя, за да прегледате горната част на ръката и подмишниците.



6

Използвайте ръчното си огледало, за да прегледате задната част на врата и гърба си – от горе до долу.



7

Огледайте седалището и задната част на краката си. Накрая огледайте долната част на ходилата си и между пръстите на краката.

