

## AUTOESAME DELLA CUTE

### *la regola del ABCDE*



Per un'attenta e **corretta osservazione** bisogna porsi davanti ad uno specchio e:

- 1) esaminare la parte anteriore e posteriore del corpo poi il lato destro e sinistro con le braccia alzate
- 2) piegare i gomiti e guardare con attenzione gli avambracci e le mani
- 3) guardare le parti posteriori delle cosce e delle gambe, poi osservare i piedi compresa la pianta e gli spazi interdigitali
- 4) esaminare con uno specchio manuale la parte posteriore del collo, il cuoio capelluto (spostando i capelli) e le orecchie
- 5) infine controllare attentamente glutei e genitali sempre avvalendosi dell'aiuto di uno specchio a mano

#### **A = Asimmetria**

La presenza di una forma irregolare con la metà della lesione diversa dall'altra depone per un nevo atipico

#### **B = Bordi**

Nevi con bordi irregolari, indentati, i frastagliati, necessitano di attenzione

#### **C = Colore**

Se il colore del nevo è disomogeneo con coesistenza o successiva comparsa di aree chiare, nere, rosse o bianche, la lesione deve essere sottoposta al controllo dello specialista

#### **D = Dimensioni**

Nevi con diametro superiore ai 6 mm sono meritevoli di valutazione dermatologica

#### **E = Evoluzione**

Nevi che si modificano rispetto all'aspetto iniziale per dimensioni, forma o colore, devono essere prontamente segnalati al medico

La prevenzione del melanoma riguarda ogni persona, ma, in particolare, che ha le seguenti **caratteristiche**:

- uno o più casi di melanoma in famiglia
- anamnesi positiva per melanoma
- fototipo 1 e 2: occhi chiari, capelli rossi o biondi - (scopri che fototipo sei con il questionario)
- presenza di numerosi nevi

- ripetute ustioni solari (soprattutto se avvenute in età pediatrica o adolescenziale)

In definitiva, questo semplice autoesame della cute può essere determinante per cogliere alla nascita lesioni sospette. Non trascuriamo l'osservazione della nostra pelle: qualche minuto del nostro tempo può salvarci la vita!

