

วิธีตรวจมะเร็งผิวหนัง...ด้วยตนเอง

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552

มะเร็งผิวหนังบางชนิดใช้เวลาเป็น 20 ปีกว่าจะรู้ว่าเราเป็น แต่หายห่วงไปได้เลย ถ้าเรารู้จักดูแลตัวเองแต่เนิ่นๆ วิธีที่ดีที่สุดก็ทำความรู้จักตัวเองอย่างนี้ ไม่ยุ่งยาก ทักทายตัวเองทุก 3 เดือนก็พอตามนี้เลยคะ

สิ่งที่ต้องเตรียม

- 1. แสงสว่าง
- 2. กระจกส่องแบบเต็มตัว
- 3. กระจกส่องหน้า
- 4. แก้วน้ำ
- 5. ที่เป่าผม

ทำอย่างไร :

ดูผิวหนังตัวเองว่ามีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นหรือไม่

- 1. ส่องกระจก ดูบริเวณศีรษะและใบหน้า, เป่าศีรษะด้วยที่เป่าผม สังเกตว่าหนังศีรษะผิดปกติไปหรือไม่
- 2. ดูที่คอ,อก และลำตัว สำหรับผู้หญิงแล้วอย่าลืมดูบริเวณใต้วงกบด้วย
- 3. ยืนหันหลังให้กระจกเต็มบาน แล้วใช้กระจกบานเล็กส่องดู บริเวณ หลัง คอ และไหล่ ใต้ท้องแขน บนท่าย และขา
- 4. นั่งลงบนเก้าอี้ ดูบริเวณขา ใต้ขาพับ ส้นเท้า เล็บ ใช้กระจกบานเล็กส่องดู บริเวณซอกขาหนีบ

ดูอะไร : สังเกตดูว่าสีผิว ฝ้า ปาน กระ ที่เคยมีอยู่นั้นเปลี่ยนไปหรือไม่ อย่างเช่น

- * **ขนาด** ใฝ่นั้นโตขึ้น นูนขึ้นหรือไม่ ถ้าโตขึ้น โตขึ้นเท่าๆกันทุกด้านหรือไม่
- * **สี** สีของใฝ่เปลี่ยนไป สีไม่เท่ากัน
- * **ขอบ** ขอบใฝ่นั้นขรุขระ รอบๆ ใฝ่เป็นรอยแดงหรือเปลา



ที่มา: นิตยสาร CLEO