
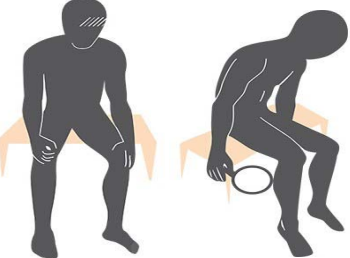


## Ambulatorio di Dermatologia

### AUTOESPLORAZIONE

Un controllo periodico della cute è fondamentale per la diagnosi precoce di sviluppo del melanoma.

Tra una visita e l'altra raccomandiamo di dedicare 5 minuti ogni 3-4 mesi all'esplorazione della cute, seguendo **5 semplici passi**.

1		Davanti a uno specchio esamina la parte anteriore e posteriore del corpo, aiutandoti con uno specchietto per visualizzare i punti più nascosti.
2		Alza le braccia per controllare anche il costato. Piega i gomiti e controlla gli avambracci su entrambi i lati.
3		Controlla con attenzione le gambe avanti e dietro senza tralasciare la piega del ginocchio, le piante dei piedi e tra le dita.
4		Con il doppio specchio esamina la parte posteriore del collo scostando i capelli in caso coprano la cute. Poi, sali ed esplora il cuoio capelluto con i capelli bagnati, aiutandoti con il phon usato ad alta velocità.
5		Esamina schiena e natiche, se possibile con l'aiuto di un familiare.

Dopo ogni esplorazione effettuata su tutto il corpo, se si hanno dubbi, è opportuno consultare il **dermatologo**, che con la sua esperienza e l'**ausilio di tecniche diagnostiche** effettua una **diagnosi più sicura** e consiglia il giusto trattamento.

Per effettuare un'efficace autoesplorazione dei propri nevi è opportuno saperli distinguere in modo da **non trascurare situazioni che necessitano di un parere professionale**, sia per evitare allarmismi inutili.

Ecco un breve ma esplicativo elenco di caratteristiche che differenziano i nevi benigni e trascurabili da quelli che meritano un approfondimento del dermatologo.

## L' ABC ...

### A

come ...

**Asimmetria**



Tutti i nevi benigni sono simmetrici, mentre il melanoma è quasi sempre asimmetrico.

### B

come ...

**Bordi**



I bordi del melanoma sono irregolari e frastagliati, mentre i nevi benigni sono sempre regolari e uniformi.

### C

come ...

**Colore**



Il colore del melanoma può variare dal nero al marrone e con tonalità anche rossastre.

I nevi benigni solitamente hanno un colore unico ed uniforme.

### D

come ...

**Diametro**



I nevi benigni sono generalmente piccoli, mentre i melanomi di solito superano i 5 mm di diametro.

### E

come ...

**Evoluzione**



Il rapido cambiamento delle proporzioni e del diametro di un qualunque nevo o macchia pigmentata deve sempre renderci sospettosi.

A cura dell'Ambulatorio di Dermatologia  
Aggiornamento febbraio 2018

Realizzazione Ufficio Qualità—Distretto 2.

Immagini tratte da <http://www.skincancer.org>