

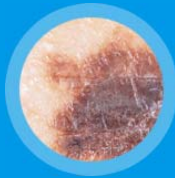
Η ΜΕΘΟΔΟΣ ABCDE: ΠΙΞΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΙΣ ΕΛΙΕΣ ΣΟΥ!

Για να παρακολουθήσεις οποιεσδήποτε μεταβολές στις ελιές σου, χρησιμοποίησε τη μέθοδο ABCDE, η οποία έχει αναπτυχθεί, εγκριθεί και εφαρμόζεται από δερματολόγους σε όλο τον κόσμο. Κάθε γράμμα αντιστοιχεί σε μια όψη των ελιών στην οποία θα πρέπει να δώσεις προσοχή:



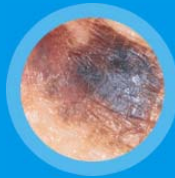
A για ασυμμετρία (*Asymmetry*)

Μια ελιά που δεν έχει στρογγυλό ή οβάλ σχήμα, που έχει περίγραμμα και χρωματισμό άνισα κατανομημένα γύρω από το κέντρο της.



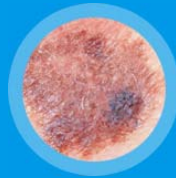
B για όριο (*Border*)

Ακανόνιστο, δαντελωτό περίγραμμα, όπως σε ένα χάρτη.



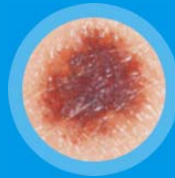
C για χρώμα (*Color*)

Μια ελιά που έχει αρκετά χρώματα (καφέ, κόκκινο, λευκό κ.λπ.).



D για διάμετρο (*Diameter*)

Διάμετρος μεγαλύτερη των 6 mm (το μέγεθος μιας γόμας μολυβιού).



E για εξέλιξη (*Evolution*)

Μια ελιά που αλλάζει γρήγορα σε μέγεθος, σχήμα, πάχος ή χρώμα θα πρέπει να εξεταστεί από δερματολόγο.

Γενικά, οι άνθρωποι έχουν περίπου 20 ελιές κατανομημένες στο σώμα και το πρόσωπό τους, ωστόσο, όσο περισσότερες έχουν, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να αναπτύξουν καρκίνο του δέρματος. Σύμφωνα με την πλέον πρόσφατη έρευνα, το **65% των μελανωμάτων δε σχετίζεται με προϋπάρχουσες ελιές***. Είναι επομένως σημαντικό να προσέχεις και να παρακολουθείς την εμφάνιση νέων ελιών και οποιωνδήποτε αλλαγών ενδεχομένως συμβούν. Μια επιπλέον μέθοδος που μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετε κάποια ύποπτα συμπτώματα σε μια ελιά είναι η μέθοδος του ΑΣΧΗΜΟΠΑΠΟΥ. Οι ελιές ενός ατόμου έχουν συνήθως παρόμοια όψη και μοιάζουν πολύ μεταξύ τους. Μια ελιά μπορεί να θεωρηθεί ύποπτη αν έχει διαφορετική εμφάνιση από τις άλλες ελιές και δηλαδή ξεχωρίζει σαν "ασχημόπαπο".

* <http://www.who.int/uv/fdq/skincancer/fr/index1.html>

ΤΙΠΟΤΑ ΔΕΝ ΑΝΤΙΚΑΘΙΣΤΑ ΤΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΕΝΟΣ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΥ

Εάν είσε άτομο υψηλού κινδύνου, αν έχεις παρατηρήσει κάποια νέα, ύποπτη βλάβη στο δέρμα σου ή μια ελιά, η εμφάνιση της οποίας έχει αλλάξει δραματικά τις τελευταίες εβδομάδες, αν δεν έχεις ποτέ συμβουλευτεί το δερματολόγο για ένα προληπτικό έλεγχο, σου συνιστούμε οπωσδήποτε να επισκεφτείς ένα δερματολόγο για έναν εκτεταμένο, προληπτικό έλεγχο. Μην ξεχνάς ότι όσο πιο νωρίς διαγνωστεί ο καρκίνος του δέρματος, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να θεραπευτεί.