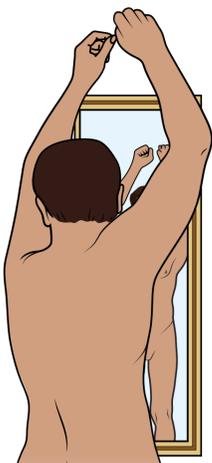




Dermatology

Hautkrebs: Selbstuntersuchung und Prävention



Hautkrebs ist die häufigste und zugleich am meisten vermeidbare Krebsart.

Anleitung zur Selbstuntersuchung

- ✓ Untersuchen Sie sich einmal im Monat in einem Raum mit viel natürlichem Licht.
- ✓ Schauen Sie sich die gesamte Oberfläche Ihrer Haut genau an.
- ✓ Achten Sie darauf, auch schwer zugängliche Körperstellen zu untersuchen.
- ✓ Benutzen Sie einen Spiegel und bitten Sie eine vertraute Person um Hilfe, besonders für den Rücken.
- ✓ Machen Sie sich mit Aussehen und Gefühl von Muttermalen + Hautunreinheiten + Sommersprossen und anderer Hautflecken vertraut.
- ✓ Lernen Sie deren Muster kennen, damit Sie wissen, was normal ist und was sich verändert hat.

Vermeiden Sie Hautschäden, indem Sie die folgenden Ratschläge befolgen:

- Schützende, die Haut bedeckende Kleidung anziehen
- Sonnenschutzmittel auftragen
- Sonnenhut aufsetzen
- Schatten aufsuchen
- Sonnenbrille aufsetzen

Kontaktieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie etwas Neues oder Ungewöhnliches auf Ihrer Haut entdecken. Dies gilt auch, wenn Sie an Ihren Hautflecken Veränderungen der Größe, Form, Farbe oder Beschaffenheit bemerken.

READ MORE

