

### (ΑΤΥΠΟΙ ΣΠΙΛΟΙ) ΚΑΙ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΜΕΛΑΝΩΜΑΤΟΣ

Επιστημονική Επιμέλεια στα Ελληνικά απο φυλλάδιο του The Skin Cancer Foundation  
Penny Emmanouil, MD - Advisor of Skin Cancer Foundation USA for Greece

#### ΣΠΙΛΟΙ ΚΑΙ ΜΕΛΑΝΩΜΑ

Οι φυσιολογικοί σπίλοι είναι συνήθως μικρές καφέ κηλίδες ή επάρματα του δέρματος που εμφανίζονται κατά τις πρώτες δεκαετίες της ζωής του ανθρώπου. Μπορεί να είναι είτε επίπεδοι είτε επηρμένοι και συνήθως έχουν στρογγυλό ή σφαιροειδές σχήμα. Οι περισσότεροι σπίλοι εμφανίζονται λόγω της έκθεσης στον ήλιο.

ΜΕΛΑΝΩΜΑ, είναι μια από τις πιο θανατηφόρες μορφές καρκίνου του δέρματος, που συνήθως εμφανίζεται σαν μια ασύμμετρη, με ακανόνιστα όρια, πολύχρωμη ή καφέ χρώματος (ως μαυρισμένου δέρματος) κηλίδα ή σαν ένα έπαρμα που συνεχίζει να αυξάνεται σε μέγεθος με την πάροδο του χρόνου. Πρωτοεμφανίζεται σαν μία επίπεδη κηλίδα που στην συνέχεια επαιρείται. Σε σπάνιες περιπτώσεις, μπορεί να μην είναι μελαγχρωματικό.

ΔΥΣΠΛΑΣΤΙΚΟΙ ΣΠΙΛΟΙ (άτυποι σπίλοι) είναι συνήθεις καλοήθεις σπίλοι οι οποίοι μοιάζουν με το μελάνωμα. Τα άτομα με δυσπλαστικούς σπίλους έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν μεμονωμένα ή πολλαπλά μελανώματα. Όσο πιο μεγάλος είναι ο αριθμός αυτών των σπύλων που έχει ένα άτομο, τόσο πιο υψηλός είναι ο κίνδυνος. Οι ασθενείς που εμφανίζουν 10 ή περισσότερους σπίλους, έχουν 12% μεγαλύτερη πιθανότητα να παρουσιάσουν μελάνωμα, σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό.

Ιατρικές αναφορές δεικνύουν ότι περίπου το 2-8% του Καυκάσιου πληθυσμού, εμφανίζει αυτούς τους σπίλους. Η κληρονομικότητα επίσης φαίνεται ότι παίζει σημαντικό ρόλο στη δημιουργία των σπύλων. Τα άτομα με δυσπλαστικούς σπίλους και με οικογενειακό ιστορικό μελανώματος (2 ή περισσότεροι συγγενείς εξ αίματος με αυτή την ασθένεια) έχουν ένα εξαιρετικά υψηλό κίνδυνο στο να παρουσιάσουν μελάνωμα. Άτομα με δυσπλαστικούς σπίλους, αλλά χωρίς οικογενειακό ιστορικό μελανώματος, ακόμα μπορεί να αντιμετωπίσουν 7-27 φορές υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης μελανώματος σε σύγκριση με το γενικό πληθυσμό-σίγουρα ένα αρκετά υψηλό ποσοστό που θα τους κρούει τον κώδωνα του κινδύνου για μηνιαία αυτοεξέταση, τακτικές εξετάσεις δέρματος από επαγγελματίες και καθημερινή προστασία από τον ήλιο.

### ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΥ 'ΚΛΑΣΣΙΚΟΥ' ΑΤΥΠΟΥ ΣΠΙΛΟΥ

Κάποιοι άνθρωποι επηρεάζονται τόσο πολύ και από τις δύο μορφές σπύλων, τους σπύλους τυπικής μορφής και τους σπύλους άτυπης μορφής, που χαρακτηρίζονται ως πάσχοντες από το σύνδρομο των άτυπων σπύλων. Τα άτομα αυτά βρίσκονται σε εξαιρετικά υψηλό κίνδυνο να εμφανίσουν μελάνωμα. Τα άτομα αυτά εμφανίζουν τα εξής τρία χαρακτηριστικά συμπτώματα:

1. 100 ή περισσότερους σπύλους
2. Έναν ή περισσότερους σπύλους των 8mm (1/3 ίντσας) ή μεγαλύτερης διαμέτρου
3. Έναν ή περισσότερους σπύλους που είναι άτυποι.

Έναν εξαιρετικά υψηλό κίνδυνο εμφάνισης μελανώματος είναι εκείνα τα άτομα τα οποία έχουν σύνδρομο οικογενών άτυπων πολλαπλών σπύλων. Τα άτομα αυτά δεν παρουσιάζουν μόνον το σύνδρομο των άτυπων σπύλων, αλλά έχουν και έναν ή δύο πρώτου ή δευτέρου βαθμού συγγενή με μελάνωμα. Ενώ οι άτυποι σπύλοι κάνουν την εμφάνισή τους στην παιδική ηλικία, μπορούν να εμφανιστούν πάλι σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής σε άτομα με σύνδρομο οικογενών άτυπων πολλαπλών σπύλων.

### ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΣΠΙΛΟΙ ENANTI ΔΥΣΠΛΑΣΤΙΚΩΝ ΣΠΙΛΩΝ

Αυτό το φυλλάδιο θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τους δυσπλαστικούς σπύλους και τους άτυπους σπύλους και να αναγνωρίσετε το μελάνωμα στο πιο αρχικό και ιάσιμο στάδιο.

### ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΣΠΙΛΟΙ (ΕΛΙΕΣ)

Ο μέσος νεαρός ενήλικας έχει περίπου 10 με 20 τέτοιες κηλίδες ή οζίδια του δέρματος. Γενικά, οι φυσιολογικοί σπύλοι (μελανοκυτταρικοί σπύλοι) έχουν τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

{Εικόνα} Κανονικός, συμμετρικός, σπύλος. Εάν σχεδιάσετε μια γραμμή στη μέση, θα δείτε ότι οι δύο πλευρές συμπίπτουν.

Σχήμα: Συμμετρικό, στρογγυλό ή οβάλ.

Όρια: Κανονικά, αιχμηρά, και καλώς οριοθετημένα.

Χρώμα: Ομοιόμορφο χρώμα, συνήθως χρώμα μαυρίσματος, καφέ ή στο χρώμα του δέρματος.

Διάμετρος: Συνήθως 6 mm (1/4 ίντσας) ή μικρότερης διαμέτρου.

{Εικόνα} Κανονικός σπίλος - συμμετρικός, με ίσα όρια, μικρός, με μια απόχρωση του καφέ.

Τοποθεσία: Συνήθως επικεντρώνονται σε περιοχές του δέρματος που είναι εκτεθειμένες στον ήλιο όπως στο πρόσωπο, στον κορμό, στα χέρια και στα πόδια.

Εναρξη εμφάνισης: Συχνότερα κατά τη διάρκεια της πρώιμης παιδικής ηλικίας και μέχρι την ηλικία των 35-40 ετών.

Ομοιομορφία: Οι κανονικοί σπίλοι, μοιάζουν μεταξύ τους.

### ΔΥΣΠΛΑΣΤΙΚΟΙ ΣΠΙΛΟΙ

Αυτοί οι γενικά μεγάλοι, άτυποι σπίλοι αποτελούν έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση μελανώματος. Κλινικά, αυτοί οι σπίλοι μπορεί να έχουν εικόνα μελανώματος. Συνήθως παρουσιάζουν τα εξής χαρακτηριστικά:

{Εικόνα} Άτυποι μελανοκυτταρικοί σπίλοι (σπίλοι Clark) - ασυμμετρία, ανωμαλία ορίων, ποικιλοχρωμία, διάμετρος >6 mm.

Σχήμα: Συνήθως ασύμμετρο. Εάν σχεδιάσετε μια γραμμή στη μέση, θα δείτε ότι οι δύο πλευρές δεν συμπίπτουν.

Όρια: Ακανόνιστα και ομιχλώδη - ο σπίλος σταδιακά εξασθενίζει στο περιβάλλον δέρμα.

{Εικόνα} Πολύχρωμος σπίλος σε σχήμα στεφανιού, ένα συνηθισμένο μοτίβο.

Χρώμα: Ποικιλοχρωμία και ακανόνιστο με λεπτές, τυχαίες περιοχές μαυρισμένου δέρματος, καφέ χρώματος, σκούρου καφέ, κόκκινου, μπλε ή μαύρου χρώματος.

Διάμετρος: Γενικά μεγαλύτερης διαμέτρου από 6 mm (1/4 ίντσας) Συνήθως στο μέγεθος μιας γόμας μολυβιού, αλλά μπορεί να είναι και μικρότερης διαμέτρου.

Τοποθεσία: Συνηθέστερα στην πλάτη, το στήθος, την κοιλιά, και τα άκρα; μπορεί να εμφανιστούν σπίλοι και σε περιοχές του δέρματος που δεν έχουν εκτεθεί στην ηλιακή ακτινοβολία όπως τα οπίσθια, τη βουβωνική χώρα, ή στα γυναικεία στήθη, καθώς επίσης και στο δέρμα της κεφαλής.

{Εικόνα} Δυσπλαστικός σπίλος στο κάτω μέρος της πλάτης.

Μια κοντινή ματιά φανερώνει ασυμμετρία, ποικιλοχρωμία και ανωμαλία ορίων.

{Εικόνα} Δυσπλαστικός σπίλος στο επάνω δεξιό μέρος της πλάτης.

Μια κοντινή ματιά δείχνει ασαφή όρια, ασυμμετρία και ποικιλοχρωμία.

Ανάπτυξη: Μεγέθυνση ενός προηγούμενου σταθερού σπίλου ή εμφάνιση ενός νέου σπίλου μετά την ηλικία των 35-40 ετών θα πρέπει να κινήσει υποψίες για περαιτέρω εξέταση.

Επιφάνεια: Το κεντρικό τμήμα συνεχώς αυξάνεται, ενώ το περιφερικό τμήμα είναι συνήθως

επίπεδο, και μερικές φορές με μικροσκοπικές αυξήσεις τύπου «βότσαλου».

Εμφάνιση: Η εμφάνιση ποικίλει σε μεγάλο βαθμό, οι δυσπλαστικοί σπίλοι συχνά διαφέρουν ο ένας από τον άλλον.

Αριθμός: Από λίγους μέχρι και άνω των 100 δυσπλαστικών σπύλων μπορεί να εμφανιστούν. Έχοντας πολλούς σπίλους, είτε φυσιολογικούς είτε άτυπους, αποτελεί παράγοντα υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση μελανώματος. Μην περιμένετε για πιο σοβαρές προειδοποιήσεις για πιθανή ύπαρξη μελανώματος, όπως:

- ΚΝΗΣΜΟΣ
- ΕΠΑΡΣΗ
- ΚΡΟΥΣΤΕΣ
- ΟΡΡΟΡΟΗ
- ΠΟΝΟΣ
- ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ
- ΟΙΔΗΜΑ
- ΕΛΚΟΣ
- ΜΠΕ –ΜΑΥΡΟ ΧΡΩΜΑ

Εάν οποιοδήποτε από αυτά τα προειδοποιητικά σημάδια εμφανιστούν στο δέρμα σας ή στο δέρμα ατόμου του οικογενειακού σας περιβάλλοντος, μην καθυστερήσετε: Συμβουλευτείτε δερματολόγο ή άλλον γιατρό με εμπειρία στις ασθένειες του δέρματος. Οποιοσδήποτε νέος εμφανισθείς σπίλος ή σημείο μελάγχρωσης του δέρματος-η οποιαδήποτε αλλαγή στο μέγεθος, το σχήμα, το χρώμα ή τα συμπτώματα σε ένα προϋπάρχοντα σπίλο ή σημείο-μπορεί να αποτελέσει το πρώτο σημάδι καρκίνου του δέρματος.

{Εικόνα} Δυσπλαστικός σπίλος-ασυμμετρία, ατυπία ορίων, πολλαπλές αποχρώσεις του καφέ.

{Εικόνα} Δυσπλαστικός σπίλος (πάνω από το αυτί)-ασυμμετρία, ασαφή όρια, ποικιλοχρωμία, μέγεθος  $\frac{3}{4}$  της ίντσας.

### ΠΟΤΕ ΟΙ ΣΠΙΛΟΙ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΜΕΛΑΝΩΜΑ

Άτομα με δυσπλαστικούς σπίλους και με οικογενειακό ιστορικό δυσπλαστικών σπύλων ή μελανώματος τείνουν να αναπτύξουν καρκίνο σε νεαρότερη ηλικία από τους ασθενείς με μελάνωμα που δεν είχαν παρουσιάσει τέτοιους σπίλους. Άτομα με δυσπλαστικούς σπίλους αλλά χωρίς οικογενειακό ιστορικό δυσπλαστικών σπύλων ή μελανώματος είναι δυνατόν να παρουσιάσουν μελάνωμα σε σχετικά νεαρή ηλικία, αλλά σπανιότερα.

Ευτυχώς, το μελάνωμα μπορεί να είναι από τις πιο απλές μορφές καρκίνου κατά τη φάση της διάγνωσης και μια από τις πιο απλές μορφές καρκίνου όσον αφορά στη θεραπεία,

εφόσον βρεθεί και αφαιρεθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα. Εάν όμως αφεθεί να εξαπλωθεί σε άλλα σημεία του σώματος (δώσει μεταστάσεις), τότε η πρόγνωση είναι πολύ μικρή. Περίπου 8.700 θάνατοι το χρόνο συμβαίνουν λόγω ύπαρξης μελανώματος.

Πολλές φορές είναι δύσκολο να γίνει η διάκριση ανάμεσα στους δυσπλαστικούς σπίλους και στην αρχή της εμφάνισης ενός μελανώματος. (Μερικές φορές, το μελάνωμα θα εμφανιστεί υπό μορφή δυσπλαστικού σπίλου). Για να καθιερωθεί η διαφορά, ένας γιατρός θα πρέπει να αφαιρέσει ολόκληρο το σημείο στο οποίο έχει εμφανιστεί το μελάνωμα ή ένα ποσοστό του σημείου αυτού προκειμένου να εξεταστεί σε εργαστήριο ιστοπαθολογίας. Πολλοί γιατροί συστήνουν την εξέταση του σπίλου με δερματοσκόπιο, το οποίο μεγεθύνει και επιτρέπει την οπτικοποίηση των εσωτερικών δομών και χρωμάτων που δεν μπορούν να γίνουν ορατά με γυμνό μάτι.

{Εικόνα} : Μελάνωμα σε δυσπλαστικό σπίλο - ασυμμετρία, ατυπία ορίων, ποικιλοχρωμία, 1/3 της ίντσας.

{Εικόνα}: Μελάνωμα το οποίο έχει εμφανιστεί σε έναν μόνο δυσπλαστικό σπίλο -ποικιλοχρωμία μαύρου, καφέ και ροζ χρώματος και μέγεθος ½ της ίντσας.

Θυμηθείτε, οποιοσδήποτε σπίλος (σημείο χρώσης του δέρματος ή ανάπτυξης του δέρματος) που υποβάλλεται σε οποιαδήποτε αλλαγή στο μέγεθος, σχήμα, ή χρώμα-ή ο οποίος δημιουργεί συμπτώματα φαγούρας ή αιμορραγίας- θα πρέπει να εξεταστεί για ύπαρξη μελανώματος.

### ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Οποιοσδήποτε έχει αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσει μελάνωμα θα πρέπει να επαγρυπνεί. Μήπως κάποιος από τους παρακάτω παράγοντες ισχύει για εσάς; ανοιχτόχρωμα μάτια, μαλλιά, ή/και δέρμα; Πολλοί σπίλοι, προσωπικό ή οικογενειακό ιστορικό για την ύπαρξη μελανώματος ή μη μελανωματικού καρκίνου του δέρματος, ευαισθησία στην έκθεση στον ήλιο, έλλειψη ικανότητας μαυρίσματος, Επαναλαμβανόμενα και διαλείποντα περιστατικά εγκαύματος από τον ήλιο, η ύπαρξη ενός πολύ μεγάλου σπίλου ή μιας πολύ μεγάλου σπίλου κατά την γέννηση ή δυσπλαστικός σπίλος.

Η καλύτερη συμβουλή είναι η ακόλουθη: «Γνώρισε το δέρμα σου». Κάθε μέλος μιας οικογένειας θα πρέπει να γνωρίζει την ύπαρξη όλων των σπύλων σε όλη την επιφάνεια του δέρματός του/της, έτσι ώστε να μπορέσει να μειώσει τον κίνδυνο του να επεκταθεί το μελάνωμα και να εξελιχθεί σε απειλητικά για τη ζωή του ατόμου, στάδια.

Οποιοσδήποτε, ειδικά κάποιος με αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσει μελάνωμα, θα πρέπει:

- Να κάνει μια εξ ολοκλήρου εξέταση του δέρματος κάθε μήνα, χρησιμοποιώντας μια καλή πηγή φωτός για να φωτιστούν καλύτερα οι υπό εξέταση περιοχές, έναν ολόσωμο καθρέφτη και έναν καθρέφτη χειρός. Ζητήστε από ένα μέλος της οικογένειας σας ή έναν φίλο σας να σας βοηθήσει να εξετάσετε σημεία του σώματός σας που είναι δύσκολο να τα δείτε οι ίδιοι. Το πιστολάκι των μαλλιών είναι χρήσιμο όταν εξετάζετε το δέρμα της κεφαλής. Εξετάσετε ακόμα και το πέλμα των ποδιών σας και το δέρμα ανάμεσα στα δάχτυλα.
- Ζητήστε άμεσα ιατρική φροντίδα εάν οποιοδήποτε από τα προειδοποιητικά σημεία εμφάνισης μελανώματος που αναφέραμε προηγουμένως, βρεθούν.
- Κάνετε μια εξονυχιστική εξέταση από την κορυφή της κεφαλής μέχρι τα νύχια των ποδιών από έναν παθολόγο μια φορά το χρόνο ή και πιο συχνά. Εάν οι σπίλοι αλλάζουν, όπως συχνά λόγω ενηλικίωσης, θα πρέπει να ελεγχθούν σε πιο συχνά χρονικά διαστήματα.

Ενημερώστε τον γιατρό σας για οποιουσδήποτε σπίλους εμφανίζουν ύποπτα σημάδια, συμπτώματα, ή αλλαγές.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΥΣΠΛΑΣΤΙΚΟΥΣ ΣΠΙΛΟΥΣ

Εάν ο γιατρός σας υποπτεύεται την ύπαρξη δυσπλαστικών σπύλων, τότε σε έναν ή περισσότερους σπίλους μπορεί να γίνει βιοψία, να αφαιρεθεί δηλαδή με μια χειρουργική επέμβαση για ιστολογική εξέταση. Δεν είναι αναγκαίο να αφαιρεθεί ολόκληρος ο δυσπλαστικός σπίλος. Όμως, εάν οι σπίλοι εμφανίζουν σημαντικές αλλαγές ή σημάδια μελανώματος, ή ακόμα και αν νέοι σπίλοι εμφανιστούν μετά την ηλικία των 40 ετών, τότε, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη η αφαίρεση αυτών από τον γιατρό.

Όταν έχει γίνει διάγνωση για δυσπλαστικό σπίλο, και έχει επιβεβαιωθεί με ιστολογική εξέταση, είναι συνετό:

- Να ληφθεί ένα πλήρες και λεπτομερές οικογενειακό ιστορικό σπανίων σπύλων, μελανωμάτων ή άλλων καρκίνων. Συζητήστε το με το γιατρό σας.
- Να γίνονται πλήρεις εξετάσεις δέρματος σε τακτά χρονικά διαστήματα κατόπιν ιατρικής συμβουλής, και το ίδιο να συμβουλεύονται να κάνουν και οι συγγενείς αυτών.
- Να γίνονται τακτικές συμπληρωματικές ιατρικές εξετάσεις συνδυαζόμενες με αυτό-εξέταση του δέρματος κάθε μήνα.
- Μειώστε την έκθεση στον ήλιο. Παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο μπορεί να προκαλέσει τη δημιουργία νέων σπύλων ή ακόμα και μελάνωμα.
- Συζητήστε με τον γιατρό σας να κρατάτε αρχεία με φωτογραφίες ολόκληρου του σώματος, ειδικά εάν υπάρχουν μέλη στην οικογένειά σας που έχουν δυσπλαστικούς σπίλους ή μελάνωμα ή/και αν εσείς έχετε πολλούς σπίλους. Οι αλλαγές στο σώμα μπορούν πιο εύκολα να εντοπιστούν με αυτό τον τρόπο.
- Εάν υπάρξει ασυνήθιστη ή αλλαγμένη ανάπτυξη δέρματος, τότε θα πρέπει να εξεταστεί άμεσα από τον γιατρό σας.
- Συζητήστε με τον γιατρό σας αν είναι καλό να γίνει εξέταση ματιών, εφόσον οι σπίλοι και το μελάνωμα μπορεί να εμφανιστούν ακόμα και στα μάτια.
- Να είστε σε επαγρύπνηση, αλλά όχι υπερβολική ανησυχία.

Με τακτική αυτό-εξέταση, εξέταση από επαγγελματία ιατρό και κοινή λογική μπορείτε να μειώσετε σε μεγάλο βαθμό τις πιθανότητες να αναπτυχθεί μελάνωμα σε τέτοιο βαθμό που να είναι απειλητικού μεγέθους, πριν να μπορέσει να εντοπιστεί και να αφαιρεθεί.

### ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Αν και οι περισσότεροι καρκίνοι του δέρματος είναι σχεδόν πάντα θεραπεύσιμοι όταν εντοπιστούν και αντιμετωπιστούν νωρίς, η πιο ασφαλής γραμμή άμυνας είναι η πρόληψη. Παραθέτουμε παρακάτω κάποιες ασφαλείς συνήθειες πρακτικές που θα πρέπει να αποτελούν μέρος της καθημερινής υγιεινής για τον κάθε άνθρωπο:

- Αναζητήστε σκιά, ιδιαίτερα τις ώρες μεταξύ 10 π.μ. και 4 μ.μ.
- Αποφύγετε το έγκαυμα.
- Αποφύγετε το μαύρισμα και τους UV θαλάμους μαυρίσματος.
- Καλυφθείτε με ρούχα, ιδιαίτερα με ευρύ γείσο καπέλο και με UV γυαλιά ηλίου.

- Χρησιμοποιήστε ένα ευρέως φάσματος αντι-ηλιακό με δείκτη προστασίας 15 ή και υψηλότερης προστασίας καθημερινά. Για εκτεταμένη εξωτερική χρήση, χρησιμοποιήστε ένα αδιάβροχο, ευρέως φάσματος αντι-ηλιακό με δείκτη προστασίας 30 και πάνω.
- Εφαρμόστε 1 γραμ. (2 κουταλιές της σούπας) αντι-ηλιακού σε όλο σας το σώμα για 30 λεπτά πριν βγείτε έξω. Επαναλάβετε κάθε δύο ώρες ή μετά από κολύμπι ή υπερβολική εφίδρωση.
- Κρατήστε τα νεογέννητα μακριά από την έκθεση στον ήλιο. Τα αντι-ηλιακά χρησιμοποιούνται στα μωρά μετά την ηλικία των έξι μηνών.
- Εξετάζετε το δέρμα σας από την κορυφή της κεφαλής μέχρι τα νύχια των ποδιών κάθε μήνα.
- Επισκεφθείτε τον γιατρό σας κάθε χρόνο για μια επαγγελματική δερματολογική εξέταση.

Επιτροπή Επιστημονικής Επιμέλειας:

Alfred W. Kopf, MD

Arthur J. Sober, MD

Steven Q. Wang, MD

Επιστημονική Επιμέλεια στα Ελληνικά:

Penny Emmanouil, MD

Οι φωτογραφίες είναι ευγενική προσφορά των:

William A. Crutcher, MD

Ashfaq A. Marghood, MD

Harold Rabinovitz, MD

Μια έκδοση του Ιδρύματος του Καρκίνου του Δέρματος

Για περισσότερες πληροφορίες ή συμπληρωματικά φυλλάδια, επικοινωνήστε:

The Skin Cancer Foundation

149 Madison Ave., Suite 901, New York, NY 10016

[www. SkinCancer.org](http://www.SkinCancer.org)

© 1997, 2007. Αναθεωρημένο το 2010. Τυπωμένο στις Η.Π.Α.