

Πρόσεξε πριν γίνει ΧΑΜΟΣ*

απότομες αλλαγές
και φαγούρα σε ελιά σου

Κινδυνεύεις από την ελιά στην οποία
ο «κανόνας Χ.Α.Μ.Ο.Σ.» και ο «κανόνας του 3» συνδυάζονται

Ο κανόνας Χ.Α.Μ.Ο.Σ.

	«ελιά»	μελάνωμα
<p>Χρώμα</p> <p>Αλλάζει απότομα σε ολόκληρη την ελιά ή σε τμήμα της.</p> <p>Προσοχή σε ελιά που χάνει το χρώμα της (ασπρίζει)</p>		
<p>Ασυμμετρία</p> <p>Η ελιά από στρογγυλή γίνεται ακανόνιστη</p>		
<p>Μέγεθος</p> <p>Η ελιά μεγαλώνει απότομα</p>		
<p>Όρια</p> <p>Το περίγραμμα της ελιάς γίνεται «δαντελωτό»</p>		
<p>Σχήμα</p> <p>Αλλάζει απότομα και η ελιά θυμίζει «νησί σε πέλαγος»</p>		

και ο κανόνας του «3»

Η ελιά αλλάζει επικίνδυνα αν παρουσιάζει:

- 3 μέρες** επίμονη φαγούρα
- 3 εβδομάδες** πληγή που δεν κλείνει
- 3 σημεία** τουλάχιστον του Χ.Α.Μ.Ο.Σ., σε διάστημα **3 μηνών**

* η απόδοση στα ελληνικά του **Asymmetry Border Color Diameter Elevation**

Θυμήσου: οι ελιές και το μελάνωμα έχουν παρόμοια χρώματα (ρόδινο, κόκκινο, καφέ, μπλε, μαύρο)

Πρόλαβε το μελάνωμα με αυτοεξέταση

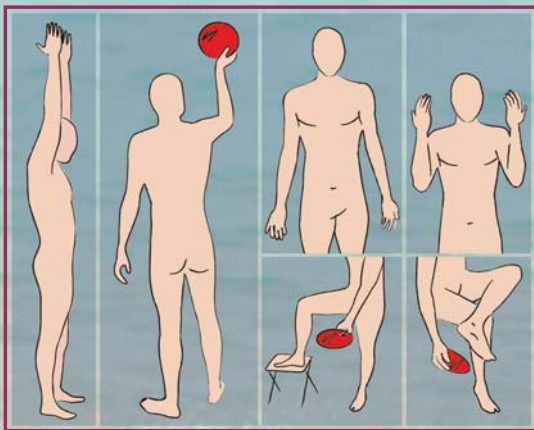
Μια φορά το μήνα (π.χ. την πρώτη Κυριακή)
με τη βοήθεια μεγάλου και μικρού **καθρέπτη** χειρός,
σε καλά φωτισμένο χώρο, έλεγξε το **δέρμα**
και τις **επιές** (σπίλους) σου.

Με το μικρό καθρέπτη **έλεγξε** το πίσω μέρος
του σώματος (**αυχένα, αυτιά, θώρακα, γλουτούς**)
και των ποδιών (**μηρούς, γάμπες**).

Δεν ξεχνάς τα **πέδηματα**, το δέρμα ανάμεσα
στα **δάχτυλα** και τη **γεννητική περιοχή**.

Για τον **έλεγχο** του τριχωτού της **κεφαλής**
και το εσωτερικό **μύτης** και **αυτιών**
ζήτη τη βοήθεια άλλου ατόμου.

CREATIVE: A. BERDEBE • TEL: 2108033634



Αν κατά την αυτοεξέταση παρατηρήσεις ύποπτα σημεία
εξαλλογαγής επιάς (σπίλου) σε μελάνωμα
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΣ ΑΜΕΣΩΣ ΕΙΔΙΚΟ ΓΙΑΤΡΟ.

*Το μελάνωμα θεραπεύεται και
δεν απειλεί τη ζωή εάν διαγνωστεί
έγκαιρα και αφαιρεθεί.*

Κείμενα: Δρ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΦΡΑΓΚΙΑ, MD, PhD Παθολογοανατόμος
Πρόεδρος Δ.Σ. **ΜΕΛΑΜΠΟΥΣ**

Βιβλιογραφία: «Μελαχρωστικές αλλοιώσεις δέρματος»,
Δρ Κ. Φραγκιά- Dr M.C.Mihm Jr, ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ