

1



Для проведения самообследования кожи необходимо иметь: два стула, зеркало в полный рост и ручное зеркало, фен для волос. Убедитесь в том, что место, в котором вы собираетесь проводить самообследование, хорошо освещается.

2



Снимите всю одежду. Вначале поднимите руки ладонями вверх на удобную высоту. Осмотрите пальцы, ладони и предплечья. Расставьте пальцы пошире и проверьте кожу между пальцами. Переверните ваши руки и осмотрите тыльную поверхность ваших кистей, пальцев, ногтей и предплечий.

3



Встаньте лицом перед зеркалом в полный рост. Поднимите руки к груди. Ладони должны быть повернуты к вам. Через зеркало осмотрите тыльную поверхность ваших предплечий и локти.

4



Теперь опустите руки по бокам, ладони повернуты от зеркала. Вы должны видеть всю переднюю поверхность вашего тела. Осмотрите лицо, шею и руки. Поверните кисти к зеркалу и осмотрите верхнюю часть рук и плечи. Осмотрите грудь, живот, область лобка, бедра и голени.

5



Теперь повернитесь правым боком к зеркалу. Поднимите руки над головой. Кисти повернуты друг к другу. Осмотрите всю поверхность тела, начиная с самого верха, с рук, передвигаясь на предплечья, плечи, туловище, бедра и голени. Затем повернитесь правым боком и таким же образом осмотрите другую половину тела.

6



Затем встаньте спиной к зеркалу в полный рост. Осмотрите ягодицы и заднюю поверхность бедер и голени.

7



Для проведения этого этапа вам понадобится ручное зеркало. Держа зеркало в руках перед собой и стоя по-прежнему спиной к зеркалу в полный рост, осмотрите заднюю поверхность шеи, спину и ягодицы. Также осмотрите заднюю поверхность рук.

8



Оставаясь в том же положении, осмотрите волосистую часть головы. При этом рекомендуется использовать фен для волос (в режиме холодного обдувания) для разделения волос и оголения участков кожи. Этот этап может быть трудным для вас, поэтому рекомендуется привлечь вашего партнера или друга к осмотру волосистой части головы при помощи фена.

9



Сидя на стуле, положите правую ногу на второй стул или табурет, осмотрите внутреннюю поверхность ноги от самого верха бедра до лодыжки, при необходимости можно использовать ручное зеркало. Таким же образом осмотрите левую ногу.

10



Оставаясь на стуле, положите правую ногу на левую, поместив правую стопу на левое колено. Используя при необходимости ручное зеркало, осмотрите верхнюю часть стопы, пальцы, ногти и кожу между пальцами. Также осмотрите подошву стопы. Таким же образом осмотрите левую ногу.