

Qualsiasi cambiamento nelle lesioni oggi acquisite deve essere sottoposto a rivalutazione dermatologica prima del controllo fissato, mediante contatto telefonico per fissare un nuovo appuntamento. In caso di dubbio, è sempre bene sentire il parere del medico anziché aspettare la normale data di appuntamento.

Si ricorda che i parametri di benignità da valutare nell'autoesame dei nevi (A-B-C-D-E) sono:

A-simmetria (parti uguali, quindi simmetriche)

B-ordi (i bordi dei nevi devono essere regolari e NON frastagliati o irregolari)

C-lore (il colore deve essere omogeneo in tutta la lesione e NON presentare accumuli di pigmento o più variazioni di colore all'interno della lesione stessa)

D-imensione (le lesioni da controllare con più attenzione sono quelle più grandi di 5 millimetri)

E-voluzione ed E-levazione (il nevo che si accresce o che si rimpicciolisce, oppure che da piatto diventa elevato, quindi rialzato va fatto controllare al medico).

Per effettuare un'efficace autoesplorazione dei propri nevi è opportuno saperli distinguere in modo da **non trascurare situazioni che necessitano di un parere professionale**. Ecco un breve ma esplicativo elenco di caratteristiche che differenziano i nevi benigni e trascurabili da quelli che meritano un approfondimento del dermatologo.

- **1 Asimmetria**
Tutti i nevi benigni sono simmetrici, mentre il melanoma è quasi sempre asimmetrico.
- **2 Bordi**
I bordi del melanoma sono irregolari e frastagliati, mentre i nevi benigni sono sempre regolari e uniformi.
- **3 Colore**
Il colore del melanoma può variare dal nero al marrone e con tonalità anche rossastre. I nevi benigni solitamente hanno un colore unico ed uniforme.
- **4 Diametro**
I nevi benigni sono generalmente piccoli, mentre i melanomi di solito superano i 5 mm di diametro.
- **5 Evoluzione**
Il rapido cambiamento delle proporzioni e del diametro di un qualunque nevo o macchia pigmentata deve sempre renderci sospettosi.

AUTOESPLORAZIONE

Un controllo periodico della cute è fondamentale per la diagnosi precoce di sviluppo del melanoma. Tra una visita e l'altra effettua una periodica autoesplorazione in **5 semplici passi**.



1 Davanti a uno specchio esamina la parte anteriore e posteriore del corpo, aiutandoti con uno specchietto per visualizzare i punti più nascosti. Alza le braccia per controllare anche il costato.



2 Piega i gomiti e controlla gli avambracci su entrambi i lati.



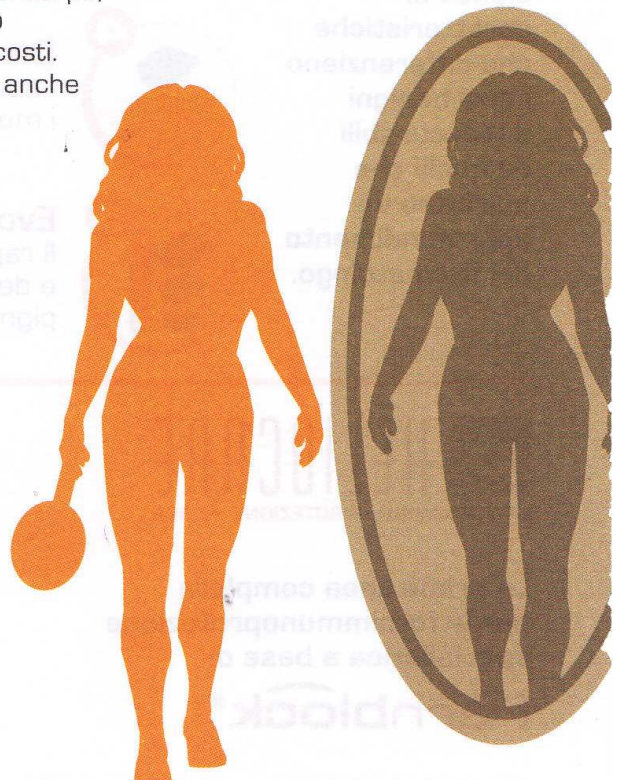
3 Controlla con attenzione le gambe avanti e dietro senza tralasciare la piega del ginocchio, le piante dei piedi e tra le dita.



4 Con il doppio specchio esamina la parte posteriore del collo scostando i capelli in caso coprano la cute. Poi sali ed esplora il cuoio capelluto.



5 Esamina schiena e natiche.



Dopo ogni esplorazione effettuata su tutto il corpo, se si hanno dubbi, è opportuno consultare il dermatologo, che con la sua esperienza e l'ausilio di tecniche diagnostiche effettua una diagnosi più sicura e consiglia il giusto trattamento.

Dott. Alessandro Gallo