

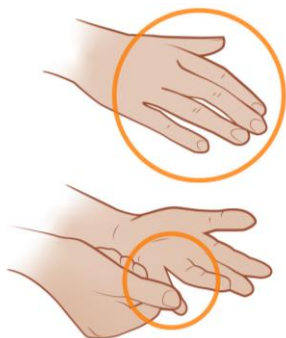
## Hur du undersöker din hud

För att se förändringar i tidigare födelsemärken eller nya hudförändringar, bör du kontrollera huden 1 gång i månaden. Känn igenom hela huden och operationsärret för att upptäcka knutor eller andra upphöjda, fasta, nytillkomna hudförändringar. Som hjälp kan du använda en mobiltelefon med påminnelsefunktion och mobilkameran för att dokumentera hur huden ser ut.



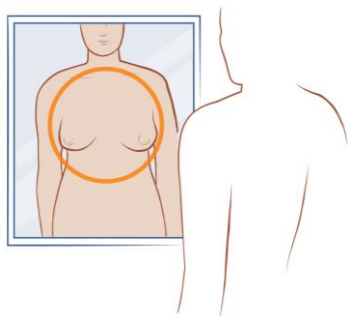
1. Ställ dig framför spegeln. Undersök ansiktet, speciellt näsan, läpparna och öronen (fram och bak). Använd ytterligare en spegel för att kunna se bakom öronen.

2. Undersök hårbotten. Du kan använda en kam eller hårtork för att se tydligare. Be gärna en närstående om hjälp. Frisören kan också vara till stor hjälp!



3. Undersök händerna, både handryggarna och handflatorna, mellan fingrarna och naglarna. Fortsätt sedan med underarmarna.

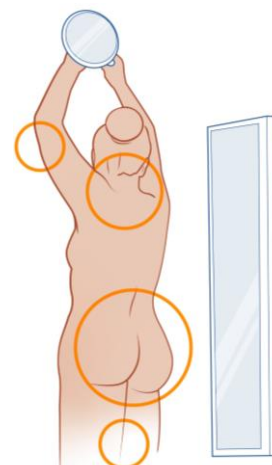
4. Undersök armar, armbågar och armhålor.



5. Undersök halsen, bröstkorgen och magen. Kvinnor bör inte glömma att titta under bröstet.

6. Använd ytterligare en spegel för att undersöka nacken, axlarna, ryggen och baksidan av överarmarna. Undersök också ländryggen, rumpan och baksidan av båda benen.

Undersök även underbenen, fötterna, fotsulorna, tårna och tånaglarna. Använd en spegel för att undersöka underlivet.



► Se en film på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Så undersöker du huden.