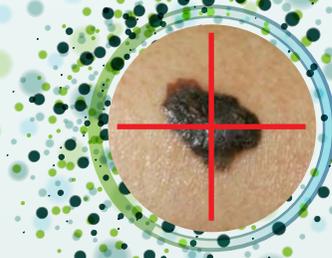
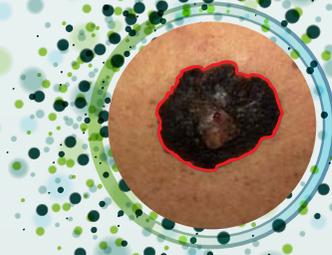


Regola A-B-C-D-E per l'autovalutazione dei nei sospetti:

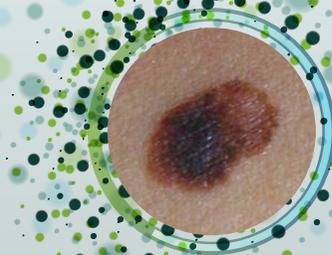
A significa asimmetria: tracciando una linea immaginaria, che sezioni il neo al centro, le due metà non sono sovrapponibili.



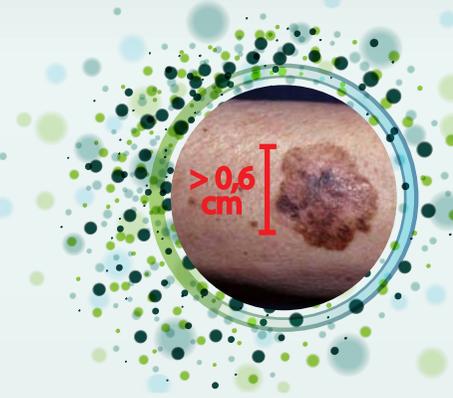
B significa bordo: un neo sospetto può avere bordi frastagliati.



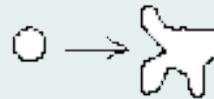
C significa colore: un neo normale deve avere un colore uniforme, dal marrone chiaro al marrone scuro, mentre un neo sospetto può essere di colore nero e avere più colori (varie tonalità di marrone e coesistenza di colore rosso e blu).



D significa dimensione: un neo deve essere fatto vedere al dermatologo quando, oltre ad avere uno o più degli altri criteri, è o diventa più grande di 0,6 cm.



E significa evoluzione-età. Evoluzione: il neo è in evidente progressione, sta cambiando la sua normale morfologia. Età: di regola superiore ai 15 anni.



Prevenzione del melanoma



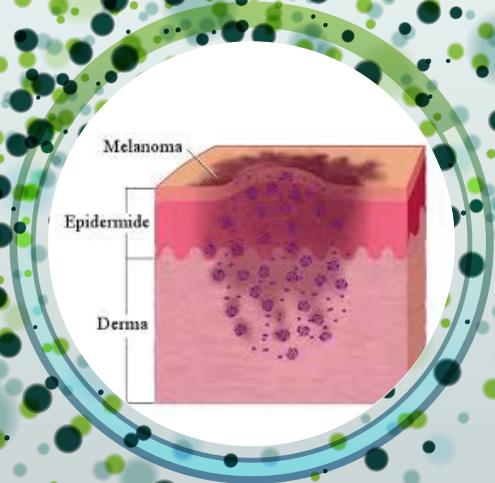
In che modo possiamo valutare da soli un neo pericoloso?

Che cos'è un neo?

Un neo, o nevo, è una piccola macchia della pelle, abitualmente di colore marrone o nero, che compare generalmente dopo la nascita, in età giovanile o più raramente è già presente alla nascita (congenito).

Che cos'è un melanoma?

Un melanoma è un tumore maligno della pelle che può originare da un neo oppure, più frequentemente, che può comparire sulla cute sana, simulando, all'inizio, un neo.



Quando si deve far vedere un neo al dermatologo?

- Quando un neo, che è presente da molto tempo, cambia forma e colore
- Quando un neo compare sulla pelle in età adulta e cresce progressivamente.

È necessario farsi visitare sempre anche se il neo non dà fastidio, senza avere paura e senza rimandare a un altro giorno.

È pericoloso togliere un neo?

Assolutamente no, anzi può essere l'intervento che ti salva la vita!

Chi sono le persone più a rischio?

- Le persone con capelli chiari e/o rossicci e con pelle e occhi chiari che si scottano con estrema facilità quando si espongono al sole
- Tutti coloro che hanno un elevato numero di nei (più di 50 sul corpo e 20 sugli arti superiori) o lentiggini solari
- Chi ha, o ha avuto, in famiglia uno o più parenti di primo grado affetti da melanoma.

Come prevenire i tumori della pelle?

- Ridurre l'esposizione al sole soprattutto nelle ore centrali della giornata (dalle 11 alle 16)



- Indossare occhiali, copricapo e maglietta
- Evitare le esposizioni eccessive e protratte al sole
- Utilizzare creme ad alta protezione (protettive anche contro gli UVA) e applicarle ogni 2 ore
- Evitare di esporre al sole neonati e lattanti
- Proteggere i bambini dall'esposizione al sole a tutte le ore, utilizzando creme ad alta protezione o indumenti protettivi
- Evitare le scottature solari, soprattutto al di sotto dei 20 anni
- Insegnare ai bambini e ai giovani l'importanza di una corretta esposizione al sole
- Evitare l'uso di lampade U.V. e lettini abbronzanti.

Importante: i danni solari si accumulano nel tempo!