

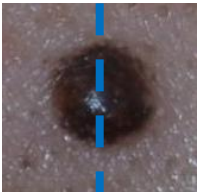
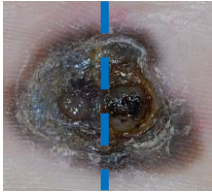
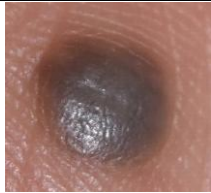
ABCDE 自我檢查的方法

不典型黑痣或惡性黑色素瘤的臨床特徵

大多數人身上的痣通常是良性的。然而，部分痣可能會出現不典型變化，甚至演變為惡性黑色素瘤。特別是以下高風險族群，更應提高警覺：

- 身上痣數超過 100 顆者
- 有巨大先天性黑色素細胞痣 (>20 公分) 者
- 擁有 10 顆以上不典型痣者
- 有家族成員罹患惡性黑色素瘤者

建議每 2 至 3 個月進行一次自我檢查。若黑痣出現異常變化，應儘速就醫，由皮膚科醫師檢查確認。

項目	判斷原則	良性痣外觀	惡性痣外觀
A	Asymmetry 病灶左右不對稱性	 具對稱性	 不具對稱性
B	Border 邊緣不規則性	 邊緣規則性	 邊緣不規則
C	Color 顏色不均勻	 顏色均勻	 顏色不均勻
D	Diameter 腫瘤直徑大於 0.6 公分	 痣小於 0.6 公分	 痣大於 0.6 公分
E	Evolution 快速變化：短期內 變大、變凸、出血、潰瘍	 表面潰瘍	 迅速往外擴散

ABCDE 簡單五個字母的英文口訣，方便記憶！請隨時應用於身上的痣，若有疑問時，請進一步尋求皮膚科醫師協助。