مقدمه:

پوست بزرگ‌ترین عضو بدن است و از بدن در برابر گرما، نور خورشید، صدمات و عفونت‌ها محافظت می‌کند. همچنین پوست به کنترل درجه حرارت بدن و به ذخیره نمودن آب، چربی و ویتامین D کمک می‌کند. سرطان پوست از شایع‌ترین سرطان‌های انسان است. این سرطان انواع مختلفی دارد ولی به‌طور کلی سه نوع آن از بقیه شایع‌تر هستند: سرطان سلول پایه‌ای (BCC) ، سرطان سلول سنگفرشی (SCC) و ملانوم.

انواع سرطان پوست

۱- **سرطان سلول پایه‌ای** (Basal Cell Carcinoma)

شایع‌ترین نوع سرطان پوستی است. این نوع سرطان پوست بیشتر در نواحی در معرض آفتاب مانند سر و گردن و گاهی اندام ها و تنه دیده می‌شود.

۲- **سرطان سلول‌های سنگفرشی** (Squamous Cell Carcinoma)

دومین نوع شایع سرطان‌های پوستی است و بیشتر در نواحی گوش‌ها، صورت، لب، بینی و دهان دیده می‌شود. این نوع سرطان پوست می‌تواند ریشه دوانده و اعضای دیگر را هم درگیر نماید به همین دلیل تشخیص و درمان به‌موقع آن از اهمیت زیادی برخوردار است.

۳- **ملانوم بدخیم** (Malignant Melanoma)

وخیم‌ترین نوع سرطان پوست است و می‌تواند در هر قسمتی از پوست بدن یا در نزدیکی یک خال پوستی ایجاد شود. جهت تشخیص به‌موقع این سرطان و جلوگیری از عواقب وخیم بعدی آن لازم است که تمامی خال‌ها و نقاط تیره رنگ بدن ابتدا توسط خود فرد و در صورت نیاز توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرند.

اشعه ماوراء بنفش (UV) عامل خطر سرطان پوست:

اشعه UV از خورشید، لامپ‌های خورشیدی یا دستگاه‌های مخصوص برنزه کردن ساطع می‌شود. هر چه پوست مدت زمان بیشتری در معرض این اشعه قرار گیرد، احتمال بروز سرطان در آن بیشتر می‌شود. بیشتر سرطان‌های پوست بعد از سن ۵۰ سالگی اتفاق می‌افتند.

یک اشتباه رایج این است که برخی مردم تصور می‌کنند اشعه UV فقط در هوای آفتابی وجود دارد اما اشعه UV حتی در هوای سرد و یا روزهای ابری نیز ساطع می‌شود و می‌تواند خطرناک باشد.

حفاظت از پوست در برابر اشعه ماورا بنفش می‌تواند تا حدی از میزان بروز سرطان پوست جلوگیری کند. رعایت نکات زیر در این مورد مفید است:

- سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به‌خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر.



البته برای تامین ویتامین D باید روزانه به میزان مناسب نور ملایم خورشید به بدن برسد چرا که در غیر این صورت، با افزایش احتمال کمبود ویتامین D، زمینه ایجاد برخی سرطان‌ها فراهم می‌شود.

- در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید یا دارای پوست حساس هستید از کلاه آفتاب‌گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید یا روشن، آستین بلند، یقه بلند، شلوار بلند و کرم ضدآفتاب استفاده کنید.



- از عینک‌های آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش (UV) آن‌ها ۹۹ تا ۱۰۰ درصد است استفاده کنید.
- از برنزه شدن از طریق خوابیدن در برابر نور خورشید یا لامپ‌های فرابنفش پرهیز کنید.
- برخی داروها می‌توانند پوست را نسبت به آفتاب حساس‌تر کنند، از جمله برخی آنتی‌بیوتیک‌ها مانند خانواده تتراسایکلین، ناپروکسن، داروهای ضد افسردگی، ضدپرفشاری خون، داروهای قلبی و دیابت. در صورت مصرف این داروها از پوست خود مراقبت بیشتری به‌عمل آورید.
- در نزدیکی آب، برف و شن باید بیشتر احتیاط نمود زیرا آن‌ها اشعه‌های مضر خورشید را باز می‌تابانند.
- اشعه فرابنفش خورشید حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین می‌رسد. بنابراین توصیه می‌شود هر روز از کرم ضدآفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت یک‌بار، آن را تجدید کنید. همچنین بعد از شنا و تعریق زیاد نیز استفاده مجدد از کرم ضد آفتاب لازم است.

خال چه زمانی مشکل ساز می‌شود؟

تقریبا تمامی انسان‌ها روی پوست بدن خود خال یا نقاط تیره رنگ دارند. خال‌های طبیعی، گرد یا بیضی شکل بوده و از پاک‌کن کوچکی که روی مداد قرار دارد بزرگ‌تر نیستند. اگر یک خال تغییرات غیرعادی داشته باشد، باید حتماً از نظر احتمال ایجاد شدن ملانوم بدخیم دقیقا بررسی شود.

اکثر خال‌ها در جوانی یا اوائل بزرگسالی به‌وجود می‌آیند. خال‌های آتیپیک بزرگ‌تر هستند و شکل نامنظم‌تری دارند و حاشیه‌های شکاف‌دار یا به تدریج محو شونده‌ای دارند. امکان دارد مسطح یا برجسته بوده یا سطح آن‌ها صاف یا زبر باشد و معمولا دارای چند رنگ هستند ازجمله صورتی، قرمز، برنزی و قهوه‌ای.



راه‌های تشخیص زودرس سرطان پوست:

پوست خود را به‌طور منظم معاینه کنید. ماهی یک‌بار تمام بدن خود را برای یافتن خال یا لکه مشکوک از قسمت سر تا پایین پا بررسی کنید. بهتر است پوست خود را پس از دوش گرفتن و زمانی که مرطوب است چک کنید. لای انگشتان دست و پا، کشاله ران، کف پاها ، پشت زانوها و پوست سر و گردن را باید برای یافتن خال وارسی‌نمود.

برای معاینه از یک آینه استفاده کنید یا از یکی از اعضای خانواده درخواست نمایید که در بررسی این نواحی به شما کمک کند. به‌خصوص باید درباره خالی که تازه ظاهر شده است بسیار مظنون بود.

می‌توانید از خال‌ها عکس بگیرید تا بتوانید متوجه تغییرات آن‌ها در آینده شوید.

اگر نوجوان یا باردارهستید یا حوالی یائسگی قرار دارید توجه بیشتری به خال‌ها و لکه‌ها داشته باشید چون در این زمان‌ها تغییرات هورمونی در بدن رخ می‌دهند.

اگر فکر می کنید درمعرض خطر سرطان پوست هستید، باید با پزشک در این مورد صحبت کنید؛ پزشک می‌تواند راه‌هایی را برای کاهش خطر به شما پیشنهاد کند.

تهیه و تنظیم:

گروه پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت استان قزوین

منبع:

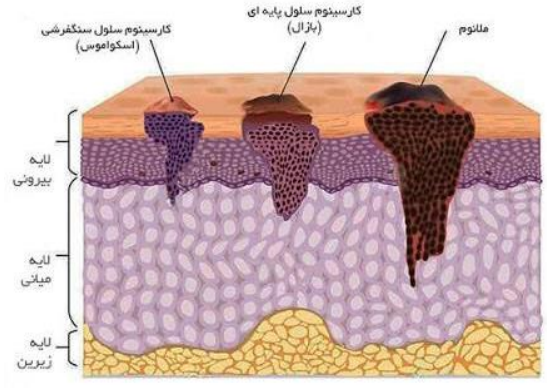
راهنمای خودمراقبتی برای پیشگیری و کنترل سرطان– دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر و دفتر آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران– ۱۴۰۴

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

معاونت بهداشت

"هیچ کس تنها نیست، با هم علیه سرطان، از پیشگیری تا درمان و تسکین"

سرطان پوست و راه‌های پیشگیری



کمیته ساماندهی رسانه‌های سلامت (۸۶۷)