



## سرطان پوست

"حفاظت از پوست در برابر نور

خورشید"



لیلا مقدم

پرستار بخش خون و انکولوژی  
مرکز تحقیقات هماتولوژی و انکولوژی  
دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
بهار ۱۳۸۷

## بهترین روش برای خودآزمایی پوست چیست؟

بهترین روش این است که از آینه دسته دار و قدی برای بررسی هر قسمت از پوست استفاده کنید.

- ۱- اول لازم است بدانید خال ها و لکه ها در کدام قسمت پوست قرار دارند و چه شکلی می باشند؟ پوست خود را از قبیل تغییر در اندازه، بافت یا رنگ خال، یا زخمی که التیام نمی یابد چک کنید.
  - ۲- جلوی آینه به قسمت جلو و پشت بدن خود نگاه کنید سپس بازوهایتان را بلند کنید و به پهلو چپ و راست خود نگاه کنید.
  - ۳- آرنج خود را خم کنید و به دقت به کف دست و ساعد خود نگاه کنید.
  - ۴- پشت و جلوی ساق پا را بررسی کنید.
  - ۵- مابین باسن و ناحیه اندام های تناسلی خود را نگاه کنید.
  - ۶- بنشینید و به دقت پاهایتان را بررسی کنید از جمله کف پای و فضای مابین انگشتان پا
  - ۷- به صورت، گردن و پوست سر خود نگاه کنید.
- می توانید از یک شانه یا سشوار برای حرکت دادن موهایتان استفاده کنید تا بهتر پوست خود را ببینید. باید به طور منظم خودتان را کنترل کنید. اگر مورد غیر عادی پیدا کردید به پزشک مراجعه کنید. هرچه زودتر سرطان پوست شناسایی شود، بهتر است.

منبع مورد استفاده:

[http:// www.MD Consult.com](http://www.MD Consult.com)

## توصیه هایی در مورد جلوگیری از ابتلا به سرطان پوست:

- ۱- از قرار گرفتن در معرض نور خورشید اجتناب کنید. خصوصا از ساعت ۱۱ صبح الی ۳ بعد از ظهر، هنگامی که اشعه های خورشید خیلی قوی هستند.
- ۲- از لامپ ماورای بنفش استفاده نکنید.
- ۳- لباس و کلاه ایمنی بپوشید.
- ۴- ماهانه پوست را به منظور شناسایی نشانه های سرطان پوست بررسی کنید.
- ۵- در صورت وجود موارد غیر طبیعی در پوست، به پزشک مراجعه نمایید

## آیا بایستی از کرم ضد آفتاب استفاده کنید؟

اگر نمی توانید از خودتان محافظت کنید ( اجتناب از نور و عدم استفاده از پوشش های مناسب ) از کرم های ضد آفتاب استفاده نمایید. فکر نکنید که با این عمل، کاملا از نور خورشید ایمن هستید.

## چگونه باید از کرم ضد آفتاب استفاده کرد؟

از کرم ضد آفتاب با عامل حفاظتی (SPF) ۱۵ یا بیشتر استفاده کنید. از کرم ضد آفتاب برای صورت، گوش ها، پشت گردن و قسمت های طاس پوست استفاده نمایید. در صورت شنا کردن، کرم ضد آفتاب در هر ساعت استفاده کنید.

## چرا نور خورشید برای پوست این قدر زیان آور است؟

اشعه های خورشید که اشعه فرابنفش A و B نامیده می شوند (UVA , UVB) به پوست انسان آسیب می رسانند. این امر منجر به چین و چروک زودرس پوست، سرطان پوست و سایر مشکلات پوستی می شود. اگر در معرض نور خورشید قرار بگیرید حتی اگر خورشید پوست شما را نسوزاند، اغلب با گذشت زمان منجر به بروز سرطان پوست می شود.

## سرطان پوست بیشتر در کدام قسمت بدن رخ می دهد؟

اکثر سرطان های پوستی در قسمت هایی از بدن که به صورت مکرر در معرض نور خورشید قرار دارند، ایجاد می شود. این نواحی شامل سر و گردن، صورت، لاله گوش، دست ها، ساعد ها، شانه ها، پشت فقسه سینه، سینه، پشت و قسمت های انتهایی ساق پاها در زنان می باشد.

## عوامل خطر بروز سرطان پوست چیست؟

تعدادی از عواملی که احتمال ابتلا به سرطان پوست را افزایش می دهند عبارتند از:

- ۱- داشتن پوست روشن، موی قرمز یا بور
- ۲- داشتن چشمان روشن
- ۳- افرادی که به راحتی دچار آفتاب سوختگی می شوند
- ۴- داشتن خال، کک مک یا خال های مادرزادی زیاد
- ۵- کار کردن یا بازی کردن در فضای باز
- ۶- در معرض نور خورشید زیاد قرار داشتن

۷- آفتاب سوختگی شدید

۸- سابقه فامیلی سرطان پوست

۹- برنزه کردن پوست با نور آفتاب یا با لامپ ماورای بنفش

**خال طبیعی چیست؟** یک خال معمولی به رنگ خرمایی روشن، قهوه ای، قهوه ای تیره یا به رنگ گوشت بدن انسان است که یک دست می باشد. لبه های خال معمولی روشن هستند، معمولا کوچکتر از ۱/۴ اینچ (هر اینچ ۲/۵ سانتی متر) قطر دارند و به شکل گرد یا بیضی می باشند. ممکن است صاف یا گنبدی شکل باشند.

## چگونه متوجه خال غیر طبیعی می شوید؟

مهمترین چیزی که باید دنبالش بگردید، وجود هرگونه تغییر در ظاهر خال قبلی یا خال جدید است. غالب خال های طبیعی تا ۳۰ سالگی پدیدار می شوند. هرگونه خالی که بعد از ۳۰ سالگی پدیدار شود بایستی به دقت بررسی شود و به پزشک مراجعه گردد.

## نشانه های سرطان پوست: قاعده (ABCDE)

**حرف A: عدم تقارن:** خالی که وقتی به دو قسمت تقسیم می شود دو نیمه آن یکسان به نظر نمی رسد.

**حرف B: لبه:** کناره، خالی که لبه های تیره و تار و نامنظم دارد.

**حرف C:** تغییرات در رنگ خال شامل تیرگی، انتشار رنگ، از دست دادن رنگ یا پیدایش رنگ های متعدد از قبیل آبی، قرمز، سفید، صورتی، ارغوانی یا خاکستری.

**حرف D:** قطر: خالی با قطر بیشتر از ۱/۴ اینچ

**حرف E برجستگی:** خالی که بالای پوست پدیدار می شود و سطح ناصاف دارد.

## سایر نشانه های سرطان پوست شامل موارد زیر است:

- ۱- خالی که خونریزی می کند.
- ۲- خالی که رشد سریع دارد.
- ۳- رشد پوسته پوسته یا خشکیده روی پوست
- ۴- زخمی که التیام نمی یابد.
- ۵- خالی که دچار خارش می شود

## چطور می توانید از ابتلا به سرطان پوست پیشگیری نمایید؟

بهرترین روش، قرار نگرفتن در معرض نور خورشید و عدم استفاده از لامپ های ماوراء بنفش است. اگر قصد دارید مدت زمان زیادی در معرض نور خورشید باشید:

لباس هایی بپوشید که از پارچه سفت تهیه شده اند تا اشعه های خورشید نتوانند از پوست عبور کنند. تا جایی که می توانید زیر سایه بایستید. برای حفاظت از صورت، گردن و گوش هایتان، کلاهی با لبه های پهن بپوشید، به یاد داشته باشید که ابر و آب نمی توانند از شما محافظت کنند. ۶۰ تا ۸۰٪ از اشعه های خورشید می توانند از ابرها عبور نموده و به شناگرانی که حداقل یک فوت پائین تر از سطح آب شنا می کنند، دست یابند. همچنین اشعه های خورشید می توانند از آب، برف و شن سفید، منعکس شوند.