

پیشگیری از سرطان پوست:

سرطان پوست از شایع ترین سرطان های انسان می باشد.
پوست بزرگترین اندام بدن می باشد.
وظیفه پوست در بدن انسان :

-محافظت از بدن در برابر نور خورشید ،صدمات ،عفونت ها ، کنترل درجه حرارت بدن

-کمک به ذخیره آب بدن ،چربی و ویتامین د



انواع سرطان پوست :

۱- سرطان سلول های پایه ای یا BCC

۲- سرطان سلول های سنگفرشی

۳- ملانوم بدخیم

سرطان سلول های پایه ای :

این نوع سرطان شایعترین نوع سرطان پوست می باشد. معمولاً به شکل برجستگی های پوستی قرمز و براق با حاشیه مروارید مانند می باشد و به ندرت سایر اعضا را درگیر می کند. اما امکان تهاجمی شدن وجود دارد.

سرطان سلول های سنگفرشی:

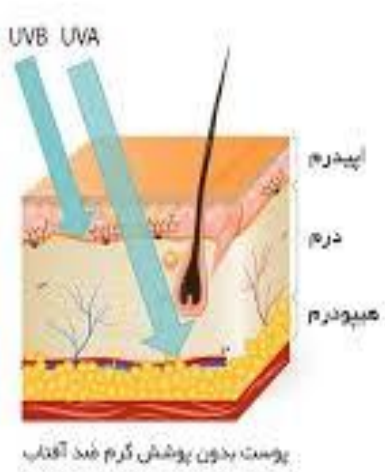
دومین نوع شایع از سرطان پوست می باشد. بیشتر در نواحی گوش - صورت - لب - بینی و دهان دیده می شود.

ملانوم بدخیم :

وخیم ترین نوع سرطان می باشد و از سلول های رنگ دانه ای تشکیل می شود معمولاً قهوه ای یا مشکی رنگ است و می تواند به سرعت در بدن پخش شود

از عوامل خطرزای سرطان پوست :

- اشعه ماوراء بنفش
- جوشگاه (جای زخم قبلی) و سوختگی بر روی پوست
- عفونت با انواع خاصی از ویروس پاپیلومای انسانی
- تماس طولانی با آرسنیک در محیط کار
- التهاب مزمن پوست
- بیماریهایی که پوست را در برابر پرتو خورشید حساس می کند
- سندوم خال سلول بازال
- پرتو درمانی
- تضعیف سیستم ایمنی
- سابقه داشتن سرطان در فرد یا سابقه خانوادگی سرطان
- کراتوز آفتابی
- بیماری بوون
- شاخک پوستی
- التهاب لب ناشی از آفتاب (لب کشاورزان)





اشعه ماوراء بنفش

اشعه UV از خورشید لامپ های خورشیدی یا دستگاههای مخصوص برنزه کردن ساطع می شود ،هرچه پوست مدت زمان بیشتری در معرض این اشعه قرار بگیرد احتمال بروز سرطان در آن بیشتر می شود بیشتر سرطان های پوست بعد از سن ۵۰ سالگی اتفاق می افتند لذا توصیه می گردد سعی کنید بیشتر در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص بعد از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر اما باید توجه کرد که نور ملایم خورشید به بدن برسد چرا که در غیر این صورت جذب ویتامین D و زمینه ایجاد برخی سرطانها فراهم می شود .

افرادی که مجبورند در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشند از کرم های ضد آفتاب ، کلاه آفتاب گیر عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید آستین دار و یقه بلند استفاده کنند افراد دارای پوست حساس و روشن بیشتر از پیراهن و لباس آستین دار و عینک استفاده کنند از عینک هایی که میزان جذب اشعه فرابنفش UV آنها ۹۹ تا ۱۰۰ درصد باشد استفاده کنند و در صورت حضور در زیر آفتاب از کرم یا لوسیون ضد آفتاب که SPF دار (عامل حفاظت در برابر خورشید) ضروری است

هرچقدر این عدد بیشتر باشد آن کرم یا لوسیون سبب حفاظت بیشتر پوست می گردد حداقل SPF مناسب ۱۵ است .

در صورت استفاده از ژل مانیکور استفاده از SPF ضد آفتاب با بالای ۳۰ یا استفاده از دستکش بدون نوک انگشت توصیه می شود .

در نزدیکی آب برف و شن باید بیشتر احتیاط نمود زیرا آنها اشعه های مضر خورشید را باز می تابانند و بر خلاف تصور برخی افراد اشعه فرابنفش خورشید حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین می رسد بنابراین توصیه می شود هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت یک بار آن را تجدید کنید و همچنین بعد از شنا و تعریق زیاد نیز استفاده مجدد از کرم ضد آفتاب لازم می باشد بعد از تماس طولانی مدت با نور خورشید دوش بگیرید و عرق موجود روی پوست نمک و مواد شیمیایی و فراورده های ضد آفتاب را از تن و لباس های خود پاک کنید. برای محافظت از پوست در طول تابستان از کرم های مخصوص ضد آفتاب های آرایشی دارای SPF جایگزین کرم های مخصوص ضد آفتاب استفاده کنید.



کراتوز آفتابی (شاخی شدن پوست در اثر آفتاب) :

ضایعات پوستی کوچکی هستند که پوسته ریزی داشته و در اثر تماس طولانی با نور خورشید (بیشتر در سر گردن دست ها) ایجاد می شود ممکن است این ضایعات در نواحی دیگر بدن نیز ایجاد شوند این ضایعات پوستی ممکن است اولین نشانه سرطان پوست باشند این ضایعات معمولاً از ۴۰ سالگی ظاهر می شود اما در افراد جوان تر نیز دیده می شود افراد سفید پوست با موهای بور و چشمان روشن بیشتر در معرض خطر هستند



بیماری بوون (Bowen):

نوعی از دلمه های پوسته دار یا ضخیمی است بر روی پوست تشکیل می شود که ممکن است به سرطان سلول سنگفرش تبدیل شود



شاخک پوستی :

این ضایعه پوستی به شکل یک برآمدگی مخروطی شکل دارای پایه قرمز است که در سطح پوست رشد می کند این ضایعه از کراتین (ماده تشکیل دهنده ناخن) تشکیل می شود شکل و اندازه این ضایعات متفاوت است اما بیشتر آنها چند میلی متر است



التهاب لب ناشی از آفتاب :

که با کراتوز آفتابی مرتبط است بیماری پیش سرطانی است که معمولاً در لب پایینی به وجود می آید اگر بموقع درمان نشود به صورت سلول سرطانی مهاجم سلول سنگفرشی در آید



خال ها چه زمانی مشکل ساز می شوند :

معمولا سطح خال ها صاف هستند و خال های طبیعی گرد یا بیضی شکل بوده و از پاک کن کوچکی که روی مداد قرار دارد بزرگتر نیستند اگر یک خال تغییرات غیر عادی داشته باشند باید از نظر احتمال ایجاد شدن ملانوم دقیقا بررسی شود اکثر خال ها در جوانی یا اوایل بزرگسالی به وجود می آیند به وجود آمدن خال در بزرگسالی غیر عادی است یک دسته از خال ها آتیپیک هستند غیر معمول خال های آتیپیک سرطانی نیستند اما امکان سرطانی شدن را دارند

نشانه های سرطانی شدن خال ها عبارتند از:

۱- عدم تقارن در شکل خال

۲- حاشیه نامنظم

۳- تغییر رنگ خالهای نرمال معمولا قهوه ای رنگ می باشند .

۴- اندازه: خال های خوش خیم معمولا کوچک تر از ۶ میلی متر هستند

۵- تحول و تغییر شکل خال : اگر خال تغییر اندازه یا تغییر رنگ دهد یا خونریزی و یا خارش داشته باشد.



راهنمایی هایی برای تشخیص زودرس سرطان پوست :

پوست خود را بطور منظم معاینه کنید بهتر است پوست خود را پس از دوش گرفتن و زمانی که مرطوب است چک کنید

یکی از نقاط رایج تشکیل ملانوم در مردان قسمت پشت بدن و در زنان قسمت پایینی ساق پا است با این حال به این محل ها اکتفا نکنید ماهی یک بار تمام بدن خود را برای یافتن خال یا لکه مشکوک از قسمت سر تا پایین بررسی کنید

- نواحی پنهان مثل لای انگشتان دست و پا کشاله ران کف پاها پشت زانو ها پوست سر و گردن را باید برای یافتن خال بررسی نمود باید از یک آینه استفاده نمود یا از یکی از اعضای خانواده بخواهید در بررسی به شما کمک نمایند مخصوصا در باره خالی که تازه ظاهر شده باید بسیار مضمون بود

