

هُوالشافی

علائم و شناسایی سرطان پوست

توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتما با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.

سرطان پوست چند نوع است و در ابتدا با ضایعات پیش سرطانی بروز می کند. ضایعات پیش سرطانی، ضایعات پوستی ای هستند که سرطانی نیستند ولی با گذشت زمان سرطانی می شوند. ۴۰-۵۰ درصد سفید پوستانی که بالای ۶۵ سال دارند به سرطان پوست دچار می شوند. علائم هشدار دهنده ی سرطان پوست را بشناسید. زیرا سرطان پوست اگر زود تشخیص داده شده و درمان شود قابل علاج است.

شاخی شدن پوست در اثر آفتاب (اکتینیک کراتوزیس):

ضایعات پوستی کوچکی هستند که پوسته ریزی دارند و در اثر تماس طولانی با نور خورشید ایجاد می شوند و بیشتر در سر، گردن، دستها ایجاد می شوند. ممکن است این ضایعات در نواحی دیگر بدن نیز ایجاد شوند. ممکن است این ضایعات پوستی اولین نشانه های سرطان پوست باشند. شاخی این ضایعه معمولا بعد از ۴۰ سالگی ظاهر می شود اما ممکن است در افراد جوانتر نیز بروز کند.

افراد سفید پوست، بلوند، افرادی که موهای قرمز رنگ دارند یا افرادی که رنگ چشم آنها آبی یا سبز است بیشتر در معرض خطر هستند. درمان زودرس ضایعات، برای متوقف کردن پیشرفت آنها به سرطان سلول سنگفرشی پوست، توصیه می شود.

التهاب شاخی لب:

مانند ضایعه قبلی التهاب شاخی لب نیز یک ضایعه پیش سرطانی است که معمولا در لب پایینی ظاهر می شود. در لبها، ضایعات پوسته دار، خشکی پایدار لب یا ترک لب ممکن است بروز کنند. علائمی که شیوع کمتری دارند شامل تورم لب، از بین رفتن مرز بین لب و پوست یا برجسته شدن خطوط لب هستند. التهاب شاخی لب، اگر درمان نشود ممکن است به سرطان مهاجم سلول سنگفرشی تبدیل شود.

شاخک پوستی:

این ضایعه پوستی به شکل یک برآمدگی مخروطی شکل است که از یک پایه قرمز رنگ در سطح پوست رو به خارج رشد می کند. این ضایعه از کراتین (همان ماده ی تشکیل دهنده ی ناخن) تشکیل شده است. شکل و اندازه ی این ضایعات بسیار

متفاوت است اما بیشتر آنها چند میلیمتر هستند. بدخیمی سلول سنگفرشی پوست اغلب در پایه ی این ضایعات ایجاد می شود. این ضایعات در سفید پوستان مسنی که سابقه مواجهه زیاد با آفتاب را دارند دیده می شود.

خال ها چه زمانی مشکل ساز هستند؟

خال معمولی یک ضایعه خوش خیم است و تنها تعداد بسیار کمی از آنها بدخیم می شوند. اما خالهای غیر معمولی با گذشت زمان می توانند به نوعی سرطان پوست به نام ملانوما تبدیل شوند. خالهای معمولی ممکن است صاف یا برجسته باشند و یا ممکن است در ابتدا مسطح باشند و به مرور زمان برجسته شوند. اما در حالت طبیعی حتی سطح خالهای برجسته هم صاف است. خال های معمولی گرد یا بیضی شکل هستند و اندازه ی کوچکی دارند (کوچکتر از ته یک مداد). بیشتر این خالها در اوایل بلوغ و جوانی شکل می گیرند و تشکیل خال طبیعی در افراد بالغ غیر معمول است.

خال غیر معمولی (دیسپلاستیک) :

این خالها سرطانی نیستند اما می توانند تبدیل به سرطان شوند. این خالها می توانند در نواحی از بدن که با آفتاب مواجهه دارند و یا در نواحی دیگر بدن تشکیل شوند. این خالها بزرگتر هستند (عرض حدود یک چهارم اینچ معادل ۶ میلیمتر یا کمتر). همچنین بیشتر شکل نامنظم دارند و حاشیه آنها نامنظم است یا حالت محو شده دارد. این خالها ممکن است صاف یا برجسته باشند و سطح آنها نیز ممکن است ناصاف یا صاف باشد. رنگ این خالها ممکن است یکدست نباشد و مخلوطی از چند رنگ مثلا صورتی، قرمز، برنزه یا قهوه ای باشد.

الفبای پیشگیری را بدانید:

خالهای بدن یک فرد شبیه هم هستند. خال یا لکی که با سایر خالها متفاوت باشد، اندازه ی آن از ته یک مداد بزرگتر باشد و یا خصوصیات بدخیمی را داشته باشد باید توسط پزشک معاینه شود چون می تواند بدخیم باشد. نکاتی که در ادامه گفته می شود شامل نکات مهمی است که وقتی خالهای خود را معاینه می کنید باید آنها را در نظر داشته باشید.

۱-عدم تقارن:

عدم تقارن به این معنی است که نیمه ی خال با نیم دیگر آن مشابه نیست. خالهای طبیعی متقارن هستند. وقتی خالها یا لک ها را چک می کنید یک خط فرضی را در وسط خال در نظر بگیرید و دو نیمه ی خال را با یکدیگر مقایسه کنید. اگر با یکدیگر مشابهت نداشتند برای معاینه به پزشک مراجعه کنید.

۲- حاشیه:

اگر حاشیه خال ناصاف و ناهموار بود یا محو شده بود یا شکل نامنظم داشت نیز به پزشک مراجعه کنید زیرا ضایعات پوستی نوعی سرطان پوست به نام ملانوما حاشیه های نامنظم دارند.

۳- رنگ

خالی که رنگ یکنواخت ندارد و در بخشی از آن رنگ دیگری مانند قهوه ای، برنزه، سیاه، آبی، سفید یا قرمز دیده می شود مشکوک است. خال طبیعی معمولاً یک رنگ دارد. خالی که در برخی قسمتها روشنتر و در قسمتهای دیگر تیره تر است باید توسط پزشک معاینه شود.

۴- اندازه:

خالی که بزرگتر از ته مداد باشد مشکوک است. خالهای خوش خیم معمولاً کوچکتر از ۶ میلیمتر هستند.

۵- برآمدگی:

اگر قسمتی از خال برآمده شد یا از سطح پوست بلندتر شد به پزشک مراجعه کنید. ضایعات بدخیم ملانوما اغلب به سرعت بزرگ می شوند و ارتفاعشان افزایش می یابد. خالی که اندازه اش به سرعت تغییر کند، بزرگ یا چروکیده شود تغییر رنگ بدهد، خارش دار شود یا خونریزی داشته باشد باید معاینه شود.

نکاتی برای بررسی خالها :

پوست خود را پس از دوش گرفتن و زمانی که مرطوب است چک کنید. محل شایع بروز ضایعات ملانوما در مردان ناحیه پشت تنه و در زنان در در پایین ران و ساق است. اما به این محلها اکتفا نکنید و ماهی یک بار همه ی بدن را برای یافتن لکه ها و خالهای مشکوک چک کنید. از سر شروع کنید و نواحی پنهان را نیز فراموش نکنید. قسمتهایی مانند لای انگشتان دست و پا، کشاله ران، کف پاها و پشت زانوها نباید فراموش شوند. پوست سر و گردن را نیز چک کنید. می توانید از آینه یا از کمک یکی از اعضای خانواده برای چک کردن قسمتهایی که دیده نمی شوند استفاده کنید.

می‌توانید از خالها عکس بگیرید تا تغییرات آنها در آینده بتوانید بفهمید. اگر نوجوان هستید، باردار هستید یا حوالی یائسگی هستید توجه بیشتری به خالها و لکها داشته باشید چون در این زمانها تغییرات هورمونی در بدن رخ می‌دهند.

خالها را از چه نظر بررسی کنیم؟

اگر با روش فوق خالها را ارزیابی کردید و خصوصیات مشکوک پیدا کردید یا اگر ضایعات پوستی به لمس حساسیت داشت، خارش دار بود یا ترشح یا پوسته ریزی داشت، و یا در صورتی که زیر خال قرمزی یا تورمی داشت که بهبود پیدا نکرد به پزشک مراجعه کنید. ممکن است پزشک نمونه پوستی از آن تهیه کند. اگر ضایعه سرطانی باشد کل ضایعه و بخشی از اطراف آن برداشته می‌شود و جای آن بخیه می‌شود. درمانهای اضافی ممکن است مورد نیاز باشد.

درمان سرطانهای پوست:

ملانوم بدخیم اگر در مراحل پیشرفته باشد، درمان سخت و مشکلی دارد. تشخیص زودرس می‌تواند امید به زندگی را افزایش دهد. بقیه انواع سرطان پوست غیر از ملانوما شامل سرطان سلول پایه ای و سرطان سلول سنگفرشی هستند نیز شایع هستند و در صورتی که زود تشخیص داده شده و درمان شوند کاملاً درمان پذیر هستند. فردی که قبلاً مبتلا به سرطان پوست بوده ممکن است دوباره دچار بیماری شود و باید حداقل سالی یک بار برای معاینه مراجعه کند.

ملانوما:

ملانوما نوعی سرطان پوست است که معمولاً از یک خال شروع می‌شود. این نوع از بدخیمی پوست به اندازه‌ی انواع دیگر شایع نیست اما خطرناک‌ترین نوع آن است و می‌تواند کشنده باشد. علائم احتمالی آن شامل تغییر در شکل خال یا لکه‌ها است. اگر خال یا لکه‌ای در پوست شما از نظر اندازه، شکل، رنگ یا حاشیه‌ها تغییراتی داشت یا در صورت داشتن بیش از یک رنگ، عدم تقارن، خارش، ترشح یا خونریزی حتماً به پزشک مراجعه کنید.

سرطان سلول سنگفرشی:

در این بیماری سلولهای سنگفرشی پوست بدخیم می‌شوند. این نوع بدخیمی ممکن است به صورت برآمدگی نرم، قرمز رنگ و پوسته‌داری ظاهر کند که رشد می‌کند و ممکن است خونریزی یا ترشح داشته باشد یا ممکن است به صورت یک زخم بروز کند که خوب نمی‌شود. بیشتر اوقات در بینی، پیشانی، گوشها، لب تحتانی و مناطقی از بدن که بیشترین مواجهه با آفتاب را دارند ایجاد می‌شود. این نوع بدخیمی در صورتی که زود تشخیص داده شده و درمان شود به خوبی درمان پذیر است. اما اگر در زمان تشخیص پیشرفت کرده باشد درمان به میزان پیشرفت بیماری بستگی دارد.

سرطان سلول پایه ای :

در این بیماری سلولهای پایه ای پوست بدخیم می‌شوند. این نوع بدخیمی پوست، شایعترین و قابل درمان ترین نوع سرطان پوست است زیرا این بیماری به کندی پیشرفت می‌کند. ضایعات سرطانی ممکن است شکل‌های مختلفی داشته باشند ممکن است به شکل یک ضایعه گرد، سفید رنگ و مروارید شکل و یا به صورت برآمدگی پر از چربی باشد که اغلب عروق کوچکی هم در آن دیده می‌شود. ضایعه می‌تواند در گوشها، گردن یا صورت ایجاد شود. ممکن است ضایعات پوستی به صورت صاف، پوسته دار، صورتی یا قهوه ای باشند که در پشت تنه یا روی سینه ایجاد می‌شوند.

چه کسانی به سرطان پوست مبتلا می‌شوند و چرا؟

مواجهه با آفتاب بزرگترین عامل ایجاد سرطان پوست است اما در افرادی که به میزان معمول با آفتاب مواجهه داشته و دچار سرطان پوست می‌شوند چطور؟
مواجهه با عوامل محیطی زیانبار، پرتودرمانی و حتی ویژگی‌های وراثتی و ژنتیکی ممکن است در ابتلا به بیماری نقش داشته باشند. حتی آفتاب گرفتن های طولانی و استفاده از دستگاه‌های برنزه کننده پوست نیز موجب آسیب به پوست می‌شود. اگر چه هر فردی ممکن است به سرطان پوست مبتلا شود ولی این افراد در معرض خطر بیشتری هستند:

- * افرادی که پوست سفید دارند یا رنگ چشم آنها روشن است.
- * افرادی که تعداد زیادی خالهای بزرگ و با اشکال نامنظم دارند.
- * افرادی که در خانواده آنها فرد یا افرادی سابقه ی سرطان پوست داشته اند.
- * سابقه مواجهه طولانی با نور شدید آفتاب یا سابقه آفتاب سوختگی شدید دارند.
- * زندگی در مکانهایی که ارتفاع زیاد دارند و بیشتر سال تابش آفتاب دارند.
- * افرادی که به علتی پرتو درمانی شده اند.

چگونه از ابتلا به سرطان پوست پیشگیری کنیم؟

- * مواجهه خود با نور خورشید و پرتوهای فرابنفش را کاهش دهید. خصوصا در ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر این مسئله اهمیت بیشتری دارد زیرا تابش پرتوهای خورشید شدیدتر است.
- * هنگامی که بیرون می‌روید از محصولات ضد آفتاب استفاده کنید و همه نواحی که با آفتاب مواجهه دارند را در نظر داشته باشید. لبها و گوشها را فراموش نکنید.
- * از عینک آفتابی مناسب و لباسهای مناسب که بیشتر سطح بدن را محافظت کنند استفاده کنید. لباسهایی که رنگ روشن دارند مناسبتر هستند.

* در صورتی که تغییری در پوست شما ایجاد شد، خالها دچار تغییراتی شدند یا زخمی ایجاد شد که بهبودی و ترمیم خوبی نداشت حتما در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید.

تهیه و ترجمه: گروه سلامت سیمرغ - دکتر حانیه ترکمان

www.seemorgh.com/health

اختصاصی سیمرغ

مطالب پیشنهادی:

رابطه سرطان پوست با سرطان های دیگر
چطور از سرطان سرویکس رحم پیشگیری کنیم؟
واکسیناسیون برای پیشگیری از سرطان رحم
چرا سرطان زیاد شده است؟
تأثیر آسپیرین بر خطر بروز سرطان