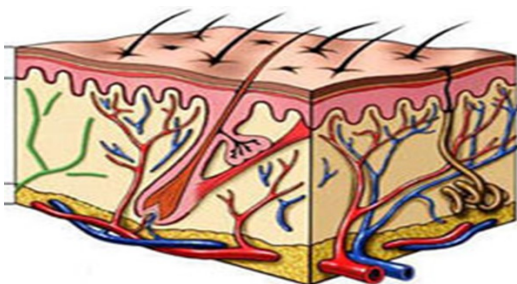


واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان
	عنوان سند: پمفلت آموزشی پیشگیری از سرطان پوست	
شماره سند: M.04.N-I.F/115 تاریخ تدوین: ۱۳۹۶/۷/۵		
شماره بازنگری: ۷ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵		
شماره ویرایش: ۱ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		

پیشگیری از سرطان پوست



* جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را

اسکن نمایید



واحد آموزش سلامت
همگانی

راهنمایی هایی برای تشخیص زودرس سرطان پوست

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

نقاط رایج تشکیل ملانوم در مردان پشت بدن و در زنان قسمت پایینی ساق پا است. ماهی یک بار تمام بدن خود را برای یافتن خال یا لکه مشکوک از قسمت سر تا پایین پا بررسی کنید.

نواحی پنهان را باید بیشتر بررسی کرد:

لای انگشتان دست و پا

کشاله ران

کف پاها

پشت زانوها

پوست سو و گردن را برای یافتن خال واریسی نمود.

مخصوصا باید درباره خالی که تازه ظاهر شده است بسیار مظلون بود.

می توانید از خال ها عکس بگیرید تا بتوانید متوجه تغییرات آنها در آینده شوید. اگر نوجوان هستید باردار هستید یا حوالی یائسگی هستید توجه بیشتری به خال ها و لکه ها داشته باشید چون در این زمان ها تغییرات هورمونی در بدن رخ می دهند.

اگر خال یا لکه ای در بدن دیده شود دارای یکی از خصوصیات ملانوم باشد یا حساسیت غیر طبیعی نسبت به فشار یا لمس داشته خارش کند، نشسته دار باشد، التیام نیابد یا ناحیه فراتر از خال به رنگ قرمز در آید یا متورم شود باید بررسی شود

منبع:

<http://iec.behdasht.gov.ir/>

ضایعات پوستی کوچکی که پوسته ریزی داشته و در اثر تماس طولانی با نور خورشید ایجاد می شوند. درمان زودرس ضایعات برای جلوگیری از تبدیل آن ها به سرطان پوست توصیه می شود

* بیماری بوون (BOWEN)

دلمه پوسته دار یا ضخیم که بر روی پوست ایجاد می شود * شاخک پوستی

برآمدگی مخروطی شکل دارای پایه قرمز از کراتین (ماده تشکیل دهنده ناخن) که در سطح پوست رشد می کند خال چه زمانی مشکل ساز می شود؟

مهمترین تغییراتی که می تواند نشانه سزطانی شدن یک خال باشد به صورت ABCDE بیان می شود.

Asymmetry عدم تقارن

Border irregularity حاشیه نامنظم: لبه های

خال ناهموار باشد

Color رنگ: اگر خالی با گذر زمان تیره تر شد و به سیاهی زد و یا قسمت های مختلف آن تیره و روشن شد و یا رنگ های آبی و قرمز و غیره شد نیازمند بررسی بیشتر است

Diameter اندازه: اگر خالی در حال تحول

باشد یعنی کوچک تر یا بزرگ تر شده یا رنگش تغییر نماید یا خارش یا خونریزی آن شروع شود باید بیشتر بررسی شود

Evolving تحول و تغییر شکل

اگر فکر می کنید «معرض خطر سرطان پوست هستید یا پزشک» این مورد صحبت کنید پزشک می تواند

راه هایی را برای کاهش خطر به شما پیشنهاد کند

پیشگیری از سرطان پوست

سرطان پوست از شایع ترین سرطان های انسان است و شایع ترین سرطان های پوست سرطان سلول پایه ای، سرطان سلول سنگفرشی، و ملانوم است.

۱- **سرطان سلول پایه ای** (BasalCell Carcinoma): به شکل برجستگی های پوستی قرمز و براق با حاشیه مرواریدمانندی هستند که با گذر زمان خوب نمی شوند. بیشتر در محل های در معرض آفتاب مانند سر و گردن و گاهی اندام ها و تنه دیده می شود و ممکن است با تهاجم موضعی به بافت های اطراف، سبب تخریب آنان شود.

۲- **سرطان سلول های سنگفرشی** (squamous Cell Carcinoma)

بیشتر در نواحی گوش ها، صورت، لب ها، بینی و دهان دیده می شود.

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

وخیم ترین نوع سرطان پوست است و می تواند در هر قسمتی از پوست بدن یا در نزدیکی یک خال پوستی ایجاد شود. این نوع سرطان پوست از سلول های رنگدانه ای تشکیل می شود و در نتیجه معمولاً قهوه ای و یا مشکی رنگ است ممکن است به رنگ قرمز و سفید هم دیده شود. ملانوم می تواند در بدن پخش شده و هر عضوی از بدن را گرفتار کند

عوامل خطر زای سرطان پوست

* **اشعه ماوراء بنفش (uv)** : از خورشید، لامپ های خورشیدی یا دستگاه های مخصوص برنزه کردن ساطع می شود. این اشعه در هوای سرد حتی ابری نیز ساطع می شود. هر چه پوست مدت زمان بیشتری در معرض این اشعه قرار گیرد احتمال بروز سرطان در آن بیشتر می شود.

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

سعی کنید در معرض نور خورشید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر

در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب از کرم ضد آفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.

هر فرد باید هر روز پیش از آنکه از منزل خارج شود از این کرم ها بر روی تمامی سطوحی از پوست که در معرض تابش اشعه خورشید قرار دارد استفاده نماید. میزان محافظت این کرم ها با معیار SPF (عامل حفاظت در برابر خورشید) سنجیده می شود که بصورت یک عدد بیان می شود. هر چقدر این عدد بیشتر باشد آن کرم یا لوسیون سبب حفاظت بیشتر پوست می گردد.

حداقل SPF مناسب ۱۵ است، اما توصیه بیشتر متخصصان پوست این است که SPF باید بیشتر از ۳۰ باشد.

در نزدیکی آب، برف و شن باید بیش تر احتیاط نمود زیرا این ها اشعه مضر خورشید را باز می تابانند.

هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت یکبار آن را تجدید کنید و بعد از شنا و تعریق زیاد نیز استفاده مجدد از کرم ضد آفتاب لازم است.

بعد از تماس با نور خورشید دوش بگیرید و عرق موجود روی پوست

نمک، مواد شیمیایی و فرآورده های ضد آفتاب را از تن خود بشویید.

اگر مرتب آرایش می کنید از لوازم آرایشی بدون چربی استفاده کنید زیرا لوازم آرایش چرب منافذ پوستی را می بندد. مواد آرایشی دارای SPF به هیچ عنوان جایگزین کرم های مخصوص ضد آفتاب نیستند.

از برنزه شدن چه از طریق خوابیدن در برابر نور خورشید یا لامپ های فرا بنفش پرهیز کنید.

انواع داروها پوست را نسبت به آفتاب حساس تر کند از جمله: برخی آنتی بیوتیک ها مانند خانواده تتراسایکلین، ناپروکسن، داروهای ضد افسردگی، ضد پرفشاری خون، داروهای قلبی و دیابت. در صورت مصرف این داروها از پوست خود مراقبت بیشتری به عمل آورید.

* **جوشگاه (جای زخم قبلی) و سوختگی بر روی پوست**

* **عفونت با انواع خاصی از ویروس پاپیلوما انسانی**

* **تماس طولانی با آرسنیک (اغلب در محیط کار)**

* **التهاب مزمن پوست یا زخم پوست**

بیمار هایی که پوست را نسبت به پرتو خورشید حساس می کنند مانند گزردرما پیگمنتوزوم، آلپینسم (زالی)

* **سندروم خال سلول بازال**

یک بیماری نادر که در آن بیماران مستعد به سرطان پوست و اختلالات عضلانی اسکلتی هستند.

* **پرتو درمانی (رادیوتراپی)**

* **تضعیف سیستم ایمنی (دفاعی) بدن (بر اثر دارو و یا بیماری)**

* **سابقه شخصی از یک یا چند نوع سرطان**

* **سابقه خانوادگی سرطان پوست**

* **کراتوز آفتابی (شاخی شدن پوست در اثر آفتاب)**