

# سرطان پوست

پوست دارای لایه‌های اصلی متعدد و انواع مختلفی از سلول‌ها می‌باشد. لایه فوقانی پوست، اپیدرم نامیده می‌شود که حاوی ۳ نوع سلول است. سرطان پوست چند نوع است.

ضایعات پیش سرطانی، ضایعات پوستی هستند که سرطانی نیستند ولی با گذشت زمان سرطانی می‌شوند. سرطان پوست شایع‌ترین سرطان بدخیم بدن است.

## تماس طولانی با نور خورشید علت اصلی

سرطان‌های پوست است، بخصوص اگر باعث آفتاب سوختگی و تاول هم شده باشد.

علت ایجاد سرطان پوست چیست؟

تماس شغلی با بعضی مواد شیمیایی از قبیل ذغال سنگ و آرسنیک سرطانزا هستند.

سرطان پوست ممکن است زمینه ارثی نیز داشته باشد

## نشانه‌های سرطان پوست:

سرطان پوست بیشتر شبیه لکه‌های معمولی پوستی باشد. به همین دلیل هر ضایعه مزمن و غیرعادی باید مورد توجه قرار گیرد. خصوصاً هر تغییری در اندازه، رنگ، شکل یا ضخامت خال‌ها را باید تحت نظر داشت.

« آفتاب سوختگی و نور آفتاب: آفتاب سوختگی و

اشعه فرابنفش به سادگی می‌تواند به پوست صدمه بزند و این صدمه می‌تواند موجب سرطان پوست شود.

به خاطر داشته باشید که سرطان پوست خیلی به کندی رخ می‌دهد. آفتاب سوختگی که در این هفته در شما ایجاد می‌شود ممکن است در ۲۰ سال بعد یا بیشتر، باعث ایجاد سرطان پوست شود.

«وراثت: در صورتی که سابقه سرطان پوست در خانواده شما وجود دارد، شما احتمالاً در معرض خطر بیشتری هستید.

«محیط: هرچه لایه ازون کمتر شود، میزان رسیدن پرتو فرابنفش به زمین بیشتر می‌شود.

## عوامل مستعد کننده سرطان پوست:

« 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 سرطان پوست داشته‌اند.

« افرادی که سابقه مواجهه طولانی با نور شدید آفتاب یا سابقه آفتاب سوختگی شدید دارند.

« افرادی که در مکان‌هایی با ارتفاع زیاد زندگی می‌کنند و بیشتر سال تابش آفتاب دارند.

« افرادی که به علتی پرتودرمانی شده‌اند.

## کاهش خطر سرطان پوست

آفتاب سوختگی شدید می‌تواند خطر سرطان پوست را به میزان ۵۰ درصد افزایش دهد.

«خود را کمتر در معرض تابش نور خورشید قرار دهید، بویژه

در اواسط روز و بین ساعات ۱۰ صبح و ۳ بعدازظهر زیرا تابش پرتوهای خورشید شدیدتر است.

«کرم‌های ضد آفتاب حداقل با فاکتور محافظتی ۳۰ یا

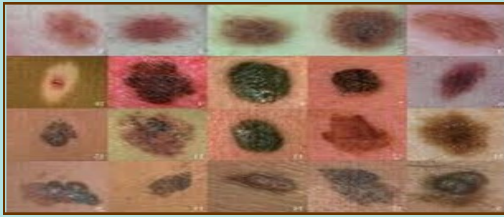
بیشتر را در مناطقی از بدن که در معرض نور خورشید

می‌باشد، به کار ببرید. (کرم‌های ضد آفتاب وسیع الطیف)

«از عینک آفتابی مناسب و لباس‌های مناسب که بیشتر

سطح بدن را محافظت کنند استفاده کنید.

# سرطان پوست



تلفن های بیمارستان:

• ۵۲۸۸۸۲۸۲

تلفن های گویای بیمارستان (نوبت دهی):

• ۶۷۳۹۵۰۶۰

پیامک بیمارستان

• ۳۰۰۰۲۴۰

وب سایت:

razihos.tums.ac.ir

ایمیل: razihospital@sina.tums.ac.ir

تهیه کننده: کارگروه آموزش سلامت

بیمارستان رازی

GOR-Pa-17-03

لباس‌هایی که رنگ روشن دارند مناسب‌تر هستند. کلاه‌های لبه‌دار که هم بر صورت و هم بر پشت گردن شما سایه می‌اندازند، پوشش‌های خوبی هستند.

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

«در هنگام شنا مراقب پوست بدن باشید، زیرا حتی در زیر آب دچار آفتاب‌سوختگی می‌شوید.»

«از سبزیجات و میوه‌جات به مقدار زیاد استفاده کنید، سیگار و مخدر را کنار بگذارید و مواد غذایی را تازه مصرف کنید و از مصرف اشکال دودی، شور و ترشی خودداری کنید.»

«ورزش می‌تواند از بروز کلیه سرطان‌ها به شکل عمومی پیشگیری کند و اثرش بیشتر در سرطان‌های شایع مانند روده بزرگ و سینه مشاهده می‌شود.»