

## چرا سرطان پوست مهم است؟

پوست بزرگترین اندام بدن و اولین سد دفاعی است. سرطان پوست از شایع ترین سرطان‌ها است، اما خوشبختانه قابل پیشگیری و درمان است اگر به موقع تشخیص داده شود.

## سه نوع اصلی سرطان پوست

نوع سرطان	ویژگی‌های کلیدی	میزان خطر
سلول پایه‌ای (BCC): شایع ترین نوع سرطان پوست می باشد.	رشد کند. معمولاً در صورت و گردن. به ندرت منتشر می شود، اما می تواند بافت اطراف را تخریب کند.	خطر کم برای انتشار، اما نیاز به درمان دارد.
سلول سنگفرشی (SCC): دومین نوع شایع سرطان پوست است.	می تواند در صورت، گوش، لب و بینی ایجاد شود. احتمال ریشه‌دوانی و انتشار آن بیشتر از نوع پایه‌ای است.	خطر نسبی؛ تشخیص و درمان به موقع حیاتی است.
ملانوم: بدخیم، کم‌شایع ترین اما خطرناک ترین نوع	می تواند در هر جایی از بدن یا نزدیک خال‌های قدیمی ایجاد شود. به سرعت منتشر می شود	خطر آن بالاست؛ تشخیص زودهنگام نجات‌بخش است.

عامل اصلی خطر: اشعه فرابنفش (UV) خورشید می باشد

منبع اصلی اشعه فرابنفش: آفتاب، دستگاه‌های برنزه کننده.

خطر برای چه کسانی است؟ افراد با پوست روشن،

موی بور یا قرمز (مادرزادی)، چشم‌های روشن، داشتن سابقه آفتاب‌سوختگی، زندگی در مناطق آفتابی.

**باور غلط:** فقط در هوای آفتابی خطرناک است.

**حقیقت:** اشعه UV در هوای ابری و سرد نیز وجود دارد و می‌تابد.

**قانون ABCDE برای بررسی خال‌های مشکوک**

(نشانه‌های احتمالی ملانوم)

هر تغییر در خال‌ها را با این معیارها بررسی کنید:

حرف	مفهوم	نشانه خطر
A	عدم تقارن	نیمه‌های خال با هم متفاوت است
B	حاشیه نامنظم	لبه‌های خال ناصاف، محو یا دنداندار است
C	رنگ نامتعارف	وجود چند رنگ (قهوه‌ای، سیاه، قرمز، سفید، آبی) در یک خال.
D	قطر بزرگ	قطر خال بیشتر از ۶ میلی‌متر (به اندازه پاک‌کن مداد) است.
E	تحول و تغییر	خال در حال بزرگ شدن، برجسته شدن، تغییر شکل، خارش یا خونریزی است.

توجه: وجود حتی یکی از این علائم، نیاز به معاینه فوری توسط پزشک دارد.

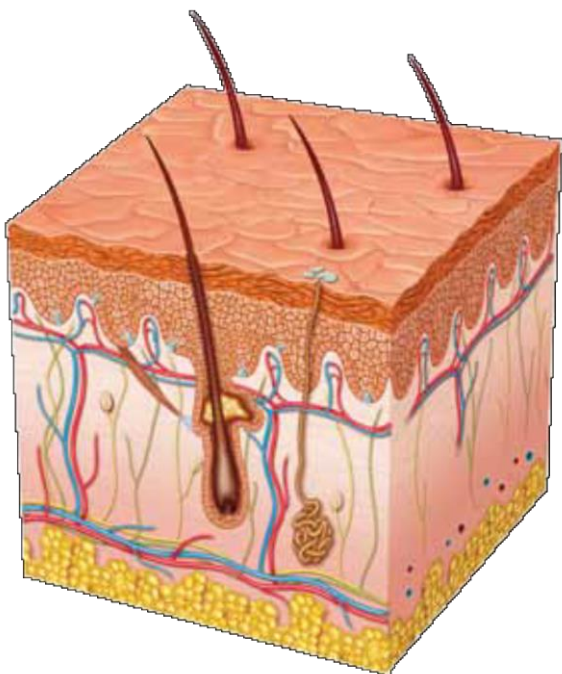
## راه‌های طلایی پیشگیری

۱. پرهیز از آفتاب شدید: به‌ویژه بین ساعات ۱۰ صبح تا ۴ عصر.
۲. استفاده از ضدآفتاب: هر روز از کرم با SPF 30 یا بالاتر استفاده کنید. هر دو ساعت و بعد از شنا/تعریق تجدید کنید.
۳. پوشش مناسب: کلاه لبه‌دار، عینک آفتابی با محافظت UV100%، لباس آستین بلند و رنگ روشن بپوشید.
۴. برنزه کردن ممنوع: از آفتاب و دستگاه‌های برنزه (سولاریوم) جداً پرهیز کنید.
۵. معاینه ماهانه پوست: خودتان را ماهی یک بار از سر تا پا (با آینه برای پشت بدن) برای یافتن خال یا لکه جدید بررسی کنید.



مرکز چشم پزشکی علوی  
تبریز

پیشگیری از سرطان پوست



واحد آموزش سلامت  
بهمن ۱۴۰۴

شاخک پوستی



پوست خود را ماهانه معاینه کنید، از آفتاب  
محافظت کنید و هر تغییر مشکوکی را به  
پزشک نشان دهید.  
پیشگیری ممکن است، تشخیص زودهنگام  
نجات بخش است.

منبع: راهنمای پیشگیری از سرطان پوست: وزارت بهداشت،  
درمان و آموزش پزشکی  
آدرس: تبریز، میدان پنجم مرداد (بلوار منجم سابق) واحد  
آموزش سلامت  
مرکز چشم پزشکی علوی

سایر عوامل خطر و علائم هشدار

- ضایعات پیش سرطانی: مانند «کراتوز آفتابی»  
(پوسته ریزهای کوچک روی پوست های در معرض  
آفتاب) و «التهاب لب ناشی از آفتاب».
- سابقه خانوادگی سرطان پوست.
- سیستم ایمنی ضعیف.
- تماس با مواد شیمیایی (مثل آرسنیک).
- زخم یا سوختگی قدیمی روی پوست.

کراتوز آفتابی



بیماری بوون

