

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Zahrt El Khaleej
DATE:	7-November-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	30,000
TITLE :	All you need to know about skin cancer
PAGE:	154-155
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Mira Abed Rabo

PRESS CLIPPING SHEET

سرطان الجلد هو من أكثر أنواع السرطان المنتشرة في العالم. يمكن أن يصاب أي شخص بهذا النوع من السرطان في أي مرحلة من العمر كان، فهو يصيب الطبقة الخارجية للجلد، وبالتالي يكون الورم واضحاً بالعين المجردة ما يسهل تشخيصه سريعاً وزيادة فرصة الشفاء منه.

صحة
العائلة



كل ما يجب أن تعرفوه عن سرطان الجلد

إعداد: ميرا عبد ربه

إلى الإصابة بسرطان الجلد هي التغير في لون الجلد، حيث يمكن أن يظهر العديد من البقع في الجسم والتي يكون لونها أغمق من لون الجلد. كما أن في بعض الأحيان تحدث تغيرات مفاجئة على الجلد تشير إلى الإصابة بسرطان الجلد. هذه التغيرات تتمثل في ظهور فجوات في الجلد أو توسع إحدى الشامات وتغير لونها أو حتى بعض الانتقاعات الصغيرة. كما أن الحكة المستمرة التي قد تصيب الجلد من دون وجود تقرحات تشير إلى الإصابة بسرطان الجلد. ومن العلامات المبكرة للإصابة بهذه المشكلة الصحية نذكر ظهور تقرحات على الجلد تستمر لأكثر من ثلاثة أشهر من دون شفاء. بالإضافة إلى ذلك، قد تظهر الأعراض التالية على الجلد والتي تشير إلى الإصابة بسرطان الجلد:

- درنات لامعة وصلبة.
- جروح داكنة على راحتي اليدين.
- بقع كبيرة بنية اللون.
- كتل صغيرة وصلبة لونها أحمر.
- ندوب مسطحة مع قشرة سمكية.

المعرضة لهذا النوع من السرطان. هذا النوع من السرطان هو الأكثر انتشاراً.

سرطان الخلايا الصبغية: هذا النوع من السرطان هو الأقل انتشاراً والأكثر خطورة. يصيب بشكل كبير فئة الشباب أي تحت عمر الثلاثين. يظهر سرطان الخلايا الصبغية في أي بقعة من الجسم. ولكن غالباً على الرأس والرقبة وبين الفخذين. أعراض هذا السرطان تظهر على شكل بقع بنية أو غامقة وشامات بمختلف الألوان والأحجام والملمس وتقرحات صغيرة على الجلد.

سرطان الخلايا الحرشفية: يظهر هذا النوع من السرطان في المناطق التي تتعرض بكثرة للشمس على شكل عقد حمراء صلبة. الوجه والأذنان والشفتان واليدين هي المناطق الأكثر تعرضاً لهذا النوع من السرطان.

أعراض الإصابة بالسرطان

من أول الأعراض التي تظهر على الجلد والتي تشير

يعرف سرطان الجلد بأنه نمو غير طبيعي لخلايا الجلد وغالباً ما يحدث بسبب التعرض المستمر لأشعة الشمس. ولكن يمكن أن تتعرض المناطق غير المعرضة للشمس للسرطان في بعض الحالات. تعالي تعرفك أكثر إلى هذه المشكلة الصحية الخطيرة لتحاولي تجنبها والوقاية منها قدر المستطاع.

أنواع سرطان الجلد

هناك أنواع عدة من سرطان الجلد منها الخطير ومنها الأقل خطورة. وهذه الأنواع تتمثل في التالي: سرطان الخلايا القاعدية: يحدث هذا النوع من السرطان في المناطق المعرضة للشمس، وهو يحدث أيضاً بسبب التعرض لفترات طويلة ومتراكمة من الزمن لأشعة الشمس، حيث إن الجلد لا ينسى ما تعرض له في الماضي وما يتعرض له في الحاضر. وتعتبر الأذن والوجه وقروء الرأس من أكثر الأماكن

PRESS CLIPPING SHEET

أو تدمير الشامات التي يظهر من خلالها. وفي بعض الحالات، يستلزم علاج سرطان الجلد التجميد أو العلاج بالليزر أو الخضوع لعلاج إشعاعي وكيميائي.

كيف يمكن التمييز بين سرطان الجلد والأورام الحميدة؟

الشامات الحميدة غالباً ما تكون دائرية الشكل ومتناسقة وذات لون واحد. أما إذا كانت هذه الشامات ذات حجم كبير وشكلها غير متساو وقطرها يزيد على 6 ملليمترات، فقد يشير ذلك إلى الإصابة بسرطان الجلد. وتجدر الإشارة إلى أنه يجب استشارة الطبيب في حال تغير حجم الشامات الحميدة ولونها وخروج إفرازات منها على شكل سائل أو تشكل طبقة صلبة عليها. كما أن إفراز دم من هذه الشامات يستدعي استشارة الطبيب بأسرع وقت ممكن. لذا، في حال لاحظت أي تغير في الجلد، ننصحك باستشارة الطبيب فوراً.

خطوات الوقاية من سرطان الجلد

يمكن الوقاية من سرطان الجلد من خلال اتباع بعض الخطوات اليومية والتي تساعد على حماية الجلد من الضرر. هذه الخطوات التي تتصحب «زهرة الخليج» باتباعها تتمثل في ما يلي:

- تجنب التعرض لأشعة الشمس الضارة بين الساعة 11 قبل الظهر والرابعة بعد الظهر.
- وضع واقي الشمس قبل نصف ساعة من الخروج من المنزل مع ضرورة تجديد وضعه كل ساعتين.
- دهن الواقي الشمسي كل مرة يتم فيها النزول إلى الماء في حال الوجود على الشاطئ.
- اختيار نوع واق شمسي ذي درجة حماية عالية (على الأقل أن تكون درجة الحماية 50).
- ارتداء قبعة كبيرة عند الوجود في الهواء الطلق مع ضرورة وضع نظارة شمسية لتأمين حماية أكبر من سرطان الجلد.
- ارتداء ثياب بيضاء تحمي من الأشعة فوق البنفسجية.
- الإكثار من تناول الجزر والبطيخ والطماطم والشمش والدراق عند الوجود على الشاطئ خلال الصيف، إذ إنها من الأطعمة التي تساعد على حماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية.
- تناول كوب من القهوة أو الشاي يومياً، حيث إن دراسة أمريكية أثبتت أن الكافيين يساعد على الوقاية من سرطان الجلد.
- عدم التعرض لأجهزة التسمير الاصطناعي المضرة بالبشرة. ■

إصلاح الخلايا النافثة بعد التعرض للحرق.

- **العمر:** مع التقدم في العمر يزيد خطر الإصابة بسرطان الجلد، خصوصاً في حال التعرض لكمية كبيرة من أشعة الشمس في الصغر.
- **وجود الكثير من الشامات:** الأشخاص الذين لديهم الكثير من الشامات هم الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الجلد.

- **تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الجلد:** في حال وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الجلد ترتفع نسبة الإصابة بهذا النوع من السرطان، حيث إنه أيضاً يتعلق بالوراثة.
- **ضعف الجهاز المناعي:** ضعف الجهاز المناعي يزيد من خطر التعرض لسرطان الجلد، خصوصاً عند الأشخاص الذين خضعوا لزراعة الأعضاء أو عمليات جراحية.
- **ملامسة الجلد لبعض المواد السامة:** التعرض لبعض المواد السامة يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

- **الطقس الحار:** ترتفع نسبة الإصابة بسرطان الجلد عند الأشخاص الذين يعيشون ضمن مناخات حارة، حيث توجد الشمس طيلة فترة السنة فيتعرضون بكثرة للأشعة فوق البنفسجية.
- **الزوائد الجلدية:** ظهور زوائد أو نتوء جلدية نتيجة التعرض لأشعة الشمس يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

العلاج

يمكن الشفاء من سرطان الجلد بسهولة، حيث إن هذا النوع من السرطان يتم الكشف عنه سريعاً، إذ إنه تتم ملاحظته بالعين المجردة. علاج سرطان الجلد يختلف بحسب حجم الورم ونوعه وعمقه ومكانه، يتم علاج هذا النوع من السرطان عبر إزالة الورم

- نتوء على شكل لؤلؤ.

وتجدر الإشارة إلى أن سرطان الجلد يمكن أن يصيب كل ألوان البشرة بما في ذلك البشرة السمراء أو الداكنة. كما أن هذا السرطان يتطور على مناطق الجلد المعرضة للشمس بما في ذلك الوجه والذراعان والساقان واليدان.

أسباب الإصابة بسرطان الجلد

تتكاثر الخلايا الجلدية بشكل طبيعي، حيث تدفع الخلايا الجديدة بالخلايا القديمة في اتجاه سطح الجلد. يتم تنظيم هذه العملية بواسطة الحمض النووي في الجسم وأي خلل بهذه العملية يسبب حدوث سرطان الجلد. التعرض للأشعة فوق البنفسجية أي الأشعة الصادرة من الشمس بشكل طويل ومتواصل يحدث خللاً في الحمض النووي، ما يؤدي إلى سرطان الجلد.

من جهة أخرى، التعرض لأجهزة التسمير «السولاريوم» يؤدي أيضاً إلى حدوث سرطان الجلد. الأشعة المستخدمة بهذه الأجهزة يمكن أن تسبب حروقاً جلدية شديدة وخلقاً في عملية تجديد الجلد، ما يؤدي إلى سرطان الجلد. وتوصلت دراسة فرنسية إلى أن التعرض لأجهزة التسمير تحت سن الـ 35 يزيد من نسبة الإصابة بسرطان الجلد بنسبة 80 % علماً بأن نسبة الإصابة بسرطان الجلد تتراوح بين 20 و 80 % عند التعرض لأشعة أجهزة التسمير الاصطناعية. وتجدر الإشارة إلى أن أجهزة التسمير الذاتي ترفع من خطر الإصابة بسرطان الخلايا الصبغية، أي النوع الأكثر من سرطان الجلد على الإطلاق.

خطورة الإصابة به

هناك العديد من العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد ومنها:

- **لون الجلد:** على الرغم من أن سرطان الجلد يمكن أن يصيب جميع الأشخاص إلا أن خطر الإصابة يزداد عند الأشخاص ذوي البشرة البيضاء الفاتحة، قلة صبغة الميلانين عند الأشخاص ذوي البشرة البيضاء تقلل من الحماية من الأشعة فوق البنفسجية، ما يجعل هؤلاء الأشخاص أكثر عرضة للحروق الجلدية.
- **إصابة سابقة بحروق الشمس:** الإصابة مسبقاً بحروق الشمس تحدث تلفاً في خلايا الجلد وتزيد من خطر التعرض لسرطان الجلد. على الرغم من أن الجسم يعمل على

