

Farsi

در تابستان خود را از تابش خورشید محافظت کنید:
PROTECT YOURSELF FROM THE SUN THIS SUMMER:

حقایق در مورد سرطان پوست
FACTS ABOUT SKIN CANCER

سرطان پوست با اعداد و ارقام
(Skin Cancer by the numbers)

- 68,000 نفر: تعداد کل بیماران مبتلا به سرطان پوست غیرملانومایی در کانادا در سال *2006
- 4,500 نفر: تعداد بیماران جدید مبتلا به ملانوما در کانادا در سال 2006
- 880 نفر: تعداد موارد مرگ و میر ناشی از ملانوما در کانادا در سال 2006

* اکثر بیماران مبتلا به سرطان پوست غیرملانومایی در کانادا، با موفقیت و بدون بستری شدن در بیمارستان، معالجه شده اند.

منبع: انجمن سرطان کانادا (Canadian Cancer Society): مرکز آمار سرطان کانادا (Canadian Cancer Statistics)

رهنمودهای حفاظت بدن از تابش خورشید
(Sun safety tips)

- از کرم ضد آفتاب با "اس پی اف" 15 یا بیشتر، استفاده کنید.
- کرم ضد آفتاب را 20 دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض آفتاب مصرف کنید و هر دو ساعت یکبار آن را تکرار نمایید (در صورت شنا کردن، لوسیون ضد آب به کار ببرید).
- کلاهی با لبه های پهن به سر بگذارید.
- عینک آفتابی به چشم بزنید.
- کودکان زیر یک سال را در معرض نور مستقیم خورشید قرار ندهید (از کالسکه های پوشیده، چتر، یا سایه بان استفاده کنید).
- به کودکان خود عادات خوب محافظت از تابش خورشید را یاد دهید و به آنان بیاموزید در ساعات بعدازظهر که شدت آفتاب به بیشترین حد خود می رسد، چگونه در جستجوی سایه باشند.
- با پوشاندن لباس های گشاد به بدن کودکان (به طوری که بیشتر قسمت های بدن آنها را بپوشاند)، آنان را محافظت کنید.
- کودکانی که بیشترین خطر ابتلا به سرطان پوست را دارند، عبارتند از: کودکان سفیدپوست، آنهایی که به جای برنزه شدن دچار آفتاب سوختگی می شوند، کودکانی که موی بور یا قرمز دارند و دارای کک و مک یا خال های متعدد هستند.

سرطان پوست چیست؟
(What is Skin Cancer?)

سه نوع سرطان پوست وجود دارد:

ملانوما
(Melanoma)

این نوع سرطان با اینکه کمترین شیوع را دارد، ولی جدی ترین نوع سرطان پوست محسوب می شود. بیماری معمولاً با ظهور لکه ی پهن و قهوه ای رنگی شبیه به کک و مک شروع می شود. لبه های آن نامنظم می باشد و تمام لکه اغلب نامتقارن بوده و از دو یا چند رنگ تشکیل شده است (مخلوط خاکستری، قرمز و قهوه ای). لکه معمولاً در ناحیه ی پشتی بالاتنه ی مردان و در ناحیه ی ماهیچه ی ساق پا یا کمر زنان یافت می شود.

غیرملانومایی
(Non-Melanoma)

کارسینوم سلول های قاعده ای (Basal Cell Carcinoma): معمولاً در نواحی که در معرض اشعه ی خورشید قرار دارند، بوجود می آید و با یک برآمدگی برجسته و نیمه شفاف شبیه تاول شروع می گردد. سپس رشد کرده و در نهایت، کبره (پوسته) می بندد و ممکن است شفاف، یا رنگ گوشت و یا رنگی باشد.

کارسینوم سلول های فلسی (Squamous Cell Carcinoma): به طور معمول، به علت آسیب شدید ناشی از خورشید بوجود می آید که بیمار، ضایعات "پیش سرطانی" متعددی، معمولاً به رنگ صورتی یا قهوه ای دارد. این ضایعات فلسی تر بوده و اگر کنده شوند، دوباره رشد می کنند.

اشعه ی ماورای بنفش (اولترا ویوله) (Ultraviolet radiation)

نور ماورای بنفش به روش های گوناگونی سبب سرطان پوست می گردد. هر دفعه که پوست در مقابل آفتاب برنزه شده و یا می سوزد، تک تک سلول ها و "دی ان ای" (DNA) آنها آسیب می بینند. بعضی سلول ها از بین رفته و برخی دیگر از طریق دفع "دی ان ای" آسیب دیده، خود را ترمیم می کنند. سلول هایی که قادر به ترمیم خود نیستند، در نهایت معیوب می شوند. اشعه ی ماورای بنفش دستگاه ایمنی بدن را کاهش می دهد و همین موضوع، نابود کردن سلول های معیوب را با مشکل مواجه می کند. سلول های معیوبی که نابود نشده اند، کم کم رشد کرده و یک تومور (غده) تشکیل می دهند.

سه نوع اشعه ی "یو وی" (UV) وجود دارد:

اشعه ی "یو وی ای" (UVA rays):

اشعه ی "یو وی ای" با این که قدرت "یو وی بی" را ندارد، ولی به میزان عمیق تری به داخل پوست نفوذ کرده و به ایجاد چین و چروک پوستی کمک می کند. در داخل اتاق های برنزه شدن (tanning parlours)، "یو وی ای" به مقدار زیادی وجود دارد، زیرا میزان اشعه ی "یو وی ای" که از دستگاه های برنزه کردن ساعت می شود، بین دو تا پنج برابر مقداری است که در نور طبیعی خورشید یافت می گردد.

اشعه ی "یو وی بی" (UVB rays):

اشعه ی "یو وی بی" کوتاه تر و قوی تر از "یو وی ای" بوده که عمدتاً لایه های خارجی تر پوست را تحت تأثیر قرار می دهد و گمان می رود عامل اصلی آفتاب سوختگی، پیری پوست و سرطان پوست باشد. اشعه ی "یو وی بی" در طول تابستان و در ارتفاعات، شدت بیشتری دارد. قرار گرفتن مکرر در مقابل آفتاب، می تواند سبب سرطان پوست شده و دستگاه ایمنی بدن را دگرگون کند.

اشعه ی "یو وی سی" (UVC rays):

اشعه ی "یو وی سی" قوی ترین و خطرناک ترین اشعه ها است. با این حال، زیاد به این اشعه توجه نمی شود، زیرا معمولاً توسط لایه ی ازن تصفیه می گردد.

در باره ی برنزه شدن در داخل اتاق (indoor tanning): همانطور که در بالا گفته شد، تخت های برنزه شدن و لامپ های خورشیدی قادرند اشعه های مضر "یو وی ای" را آزاد کنند. انجمن سرطان کانادا اعلام می دارد که برنزه شدن در داخل اتاق با سرطان پوست مرتبط است. به علاوه این انجمن، توصیه ی سازمان بهداشت جهانی را مورد توجه قرار می دهد که افراد کمتر از 18 سال نباید از تخت های برنزه شدن یا لامپ های خورشیدی استفاده نمایند. جهت کسب اطلاعات بیشتر، به وب سایت www.cancer.ca مراجعه کنید و "برنزه شدن داخلی" را جستجو نمایید.

اگر سوالات بیشتری در ارتباط با سرطان پوست دارید، لطفاً با مرکز ارتباطات بهداشت کلگری (کلگری هلت لینک) به شماره ی 943-LINK (5465) تماس بگیرید یا به وب سایت www.calgaryhealthregion.ca مراجعه نمایید.

منبع: دینا-آ-مآرا، مجله ی "اپل"، ژوئای 2007