

Traditional Chinese

今夏又驕陽好自尋護蔭：皮膚癌點滴 PROTECT YOURSELF FROM THE SUN THIS SUMMER: FACTS ABOUT SKIN CANCER

有關皮膚癌的數字 (Skin cancer by the numbers)

- *二零零六年全加拿大非黑色素瘤皮膚癌總數：六萬八千宗
- 二零零六年全加拿大黑色素瘤皮膚癌新症：四千五百宗
- 二零零六年全加拿大死於黑色素瘤皮膚癌者：八百八十人

*加拿大絕大部份的非黑色素瘤可以無須入院而成功治癒。

資料來源：加拿大癌病協會：加拿大癌症統計數字

防曬提議 (Sun safety tips)

- 用日光保護系數 SPF 15 度或以上的防曬油
- 曝曬之前二十分鐘塗防曬油，以後每隔兩小時再塗一次 (游泳用防水的型號)
- 戴上寬邊帽
- 戴上太陽眼鏡
- 未滿一歲的嬰兒不要給陽光直接照射 (蓋住嬰兒手推車、撐傘、或者留在有遮蔭處)
- 培養小童良好的防曬習慣，教導他們在下午烈日當空的時段怎樣找遮蔭。
- 給子女穿 (遮蔽身體大部份的) 寬鬆衣服，以作保護。皮膚癌高危的孩子包括：皮膚白皙，常曬傷而不曬黑者，金髮或紅髮者，多痣或多雀斑者。

皮膚癌是什麼？ (What is Skin Cancer?)

皮膚癌有三種：

黑色素瘤 (Melanoma)

這種皮膚癌的個案最少卻是最嚴重的。通常初起看似雀斑，平滑褐色。黑色素瘤邊緣不規則，往往上下左右不對稱，現出兩種或以上的顏色 (混著灰、紅和咖啡色)。男性常現於上背，女性常現於小腿和下背。

非黑色素瘤兩種 (Non-Melanoma)

基底細胞癌：通常出現在曝曬的部位。初起為一片半透明隆起，水泡樣的腫塊，漸長而結痂 (焦)，或是透明，或與膚色同，或是其他色素。

鱗狀細胞癌：通常起自嚴重曬傷病例，病人患有多項多為粉紅色或咖啡色的「惡性癌腫前」病變。患處呈鱗屑狀，摘去還復生。

紫外射線 (Ultraviolet radiation)

紫外光循不同的途徑導致皮膚癌。每次皮膚暴露於陽光下，都曬黑或曬傷，對個別細胞和去氧核糖核酸(DNA)造成損害。有些細胞就此死掉，有些能夠擺脫受損的去氧核糖核酸而自行修復，自行修復不成的細胞就變得壞劣。紫外線削弱了身體的免疫系統，難以毀滅壞劣的細胞，殘留的壞劣細胞慢慢壯大，演變為癌腫。

紫外線有三種：

長波紫外線 (UVA) (UVA rays:)

長波紫外線雖然不及中波紫外線強而有力，但它們更深入地穿透皮膚，造成皮膚上的皺紋。專為顧客曬黑皮膚的美容院就盛行用各種器具，放射出比天然太陽光高兩倍至五倍的長波紫外線。

中波紫外線 (UVB) (UVB rays:)

中波紫外線比長波短，力度卻比長波強。中波紫外線主要影響皮膚的表層，相信是曬傷、皮膚老化和皮膚癌的基本成因。中波紫外線在夏季和高海拔處比較強烈。不斷暴露於中波紫外線之下可以引致皮膚癌，還可以改變身體的免疫系統。

短波紫外線 (UVC) (UVC rays:)

短波紫外線是最強力和最危險的射線。然而，短波紫外線並不常為討論焦點，因為正常來說，它們已被大氣臭氧層濾走。

關於室內美容曬黑：如前所述，美容院的曬黑床和太陽燈能放射有害的長波紫外線。加拿大癌病協會認為室內美容曬黑和皮膚癌是相關的。協會還提到世界衛生組織建議未滿十八歲人士不應用曬黑床和太陽燈，詳情請溜覽互聯網 www.cancer.ca，搜尋「indoor tanning」。

其他有關皮膚癌的疑問，請致電卡加利健康聯線 403-943-LINK(5465); 國語健康聯線 403-943-1554; 粵語健康聯線 403-943-1556; 或者溜覽互聯網 www.calgaryhealthregion.ca。

轉載自：蘋果雜誌二零零七年七月版，作者 Dina O'Meara