

عوامل خطرزا



عوامل خطرزا

عامل خطرساز - که مثال‌های آن در ادامه ذکر خواهد شد - سبب افزایش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود اما داشتن یک یا چند عامل خطر به معنی ابتلای قطعی به سرطان نیست و بیشتر افراد دارای عامل خطر، هیچ‌گاه دچار سرطان نخواهند شد.

- نور خورشید: نور خورشید منبع اشعه مأواراء بنفس است. این مهم‌ترین عامل خطر برای ابتلا به هر نوع سرطان پوست است. اشعه خورشید می‌تواند توسط ماسه‌آب، برف، بیخ و آسفالت منعکس شده و می‌تواند از ابر، شیشه‌اتومبیل، پنجه و لباس نازک عبور کند. اشعه خورشید در ارتفاعات مثل کوهستان به دلیل آلودگی کمتر شدیدتر است.

- آفتاب سوختگی شدید و تاول پوست: افرادی که حداقل یکبار تاول ناشی از آفتاب سوختگی شدید داشته‌اند بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست هستند.

- مجموع اشعه دریافتی در دوره زندگی: مقدار کلی دریافت اشعه خورشید در طول زندگی عامل خطری برای سرطان پوست است.

- برزنه کردن: برزنه کردن بدون آفتاب سوختگی هم خطر سرطان پوست را افزایش می‌دهد زیرا افراد بیشتر تحت تأثیر اشعه مأواراء بنفس قرار می‌گیرند.

- جوش‌گاه (اثر به جای مانده از التیام زخمی که بافت‌های آسیب دیده آن به طور کامل بازسازی نشده و بافت همبند جای آن را گرفته باشد) و سوختگی بر روی پوست

- عفونت با انواع خاصی از ویروس پاپیلومای انسانی

- تماس با آرسنیک در محیط کار

- التهاب مزمن پوست یا زخم مزمن پوست

- بیماری‌هایی که پوست را نسبت به پرتو خورشید حساس می‌کنند، مانند زرودرما پیگمنتوزوم، آلبینیسم (زالی)

- پرتو درمانی

سرطان پوست رایج‌ترین نوع سرطان در ایران و جهان است. پوست گستردگی ارگان بدن است در کنترل دمای آن و ذخیره چربی و آب کم کرده و بدن را در مقابل گرما، نیور و عفونت محافظت می‌کند. همچنین پوست و یتامین دی می‌سازد.

سرطان پوست از سلول‌ها شروع می‌شود، سلول‌های پوست رشد می‌کنند، تقسیم می‌شوند، پیروز می‌شوند و می‌مرند و سلول‌های جدید جای آن‌ها را می‌گیرند. گاهی این روند منظم اشتباہ عمل می‌کند و سلول‌های جدید وقتی پوست به آن‌ها نیازی ندارد به وجود می‌آیند و سلول‌های پیروز در زمانی که باید نمی‌میرند. این سلول‌های اضافه توده‌ای از بافت را تشکیل می‌دهد که به آن تومور می‌گویند.

انواع سرطان پوست



سرطان‌های پوست براساس نوع سلول‌های سرطانی نام‌گذاری می‌شوند:

- سرطان سلول بازal - در مناطقی که پوست در معرض نور خورشید است و بر روی پوست صورت بروز می‌کند؛ سرطان سلول بازal به ندرت به سایر نواحی بدن گسترش می‌یابد.

- سرطان سلول سنگفرشی - عمدتاً در نواحی در معرض نور خورشید ایجاد می‌شود ولی ممکن است در سایر نواحی هم ایجاد شود. سرطان سلول سنگفرشی گاهی به غدد لنفاوی و سایر نواحی بدن گسترش می‌یابد.

- ملانوم - سرطان پوستی که در ملانوسیت‌ها (سلول‌های پوستی سازنده رنگدانه) ایجاد می‌شود؛ ملانوما نامیده می‌شود. این نوع از سرطان پوست، خطرناک‌تر از انواع دیگر بوده و می‌تواند از راه لنف یا خون در بدن گسترش یابد.

آگاهی از سرطان پوست



- نکاتی برای شیوه زندگی سالم در جهت پیشگیری از سرطان:**
- کنترل وزن در محدوده (BMI) طبیعی. (BMI) یا شاخص توده بدنی؛ مقیاسی برای اندازه گیری میزان تناسب وزن نسبت به قد فرد است.
 - جلوگیری از چاقی مرکزی.
 - فعالیت بدنی روزانه حداقل ۵ روز در هفته و به مدت حداقل ۳۰ دقیقه.
 - به جزء مصرف ویتامین دی، شواهدی مبنی بر مفید بودن استفاده از مکمل‌ها در پیشگیری از سرطان وجود ندارد. با وجود شواهدی در اثر بخشی ویتامین دی، حتماً قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.

موسسه خیریه بهنام دهش پور سازمانی است مردم نهاد، غیردولتی و غیرانتفاعی که در نیمه دوم سال ۱۳۷۴ بر پایه ایده و پیگیری‌های بهنام دهش پور فعالیت‌های خود را آغاز کرد. بهنام در سوم اسفند همان سال و در سن ۲۱ سالگی در اثر ابتلاء به بیماری سرطان از میان مارفت و این مسیر با حمایت داوطلبان و حامیان و با دریافت مجوز قانونی در سال ۱۳۷۹ و تاکنون ادامه دارد.

موسسه خدماتی همچون تأمین هزینه دارو و درمان، ارائه خدمات جانبی و حمایتی به بیش از یازده هزار بیمار تحت پوشش، تجهیز مراکز درمانی-دانشگاهی فعال در حوزه سرطان، اجرای پروژه‌های تحقیقاتی، آموزشی، اطلاع رسانی، پیشگیری و تشخیص زودهنگام بیماری سرطان را در کارنامه خود ثبت کرده است و تاکنون با برخورداری از بزرگترین گروههای داوطلبان علاقه‌مند، همواره از پیشتازان حمایت از بیماران مبتلا به سرطان بوده است.

دفتر مرکزی

فرمانیه (شهیدلواسانی)، خیابان شهید جباریان (فروردين)
کوچه مسجدی، کوچه مرمری، پلاک ۱۳
تلفن: ۰۲۲۰۸۷۹۷ نمبر: ۷۵۴۰۹

دفتر بیمارستان

میدان تجریش، بیمارستان شهردادی تجریش
ساختمان رادیوتراپی و آنکولوژی، طبقه دو
تلفن: ۰۲۷۰۲۰۴۰ نمبر: ۹۱۰۰۹۹۰

حمایت از طریق پرداخت با تلفن همراه: #۱۸ *۷ *۷۳۳ *۷۳۳
ویرایش سال ۱۳۹۶

اگر تغییری بر روی پوست مشاهده شد، پزشک باید تشخیص دهد که آیا به دلیل سرطان است یا به دلایل دیگر. پزشک قسمتی و یا تمام محدوده‌ای که به نظر غیرعادی می‌آید را برداشته و به آزمایشگاه می‌فرستد تا آسیب‌شناس آن را در زیر میکروسکوپ مورد بررسی قرار دهد؛ باید گفت که نمونه برداری تنها راه مطمئن تشخیص سرطان پوست است.

بهترین زمان برای معاینه پوست توسعه خود فرد بعد از دوش گرفتن یا حمام است. باید پوستتان را در اتاق پر نور بررسی کنید؛ برای این کار باید یک آینه تمام قد و یک آینه دستی داشته باشید و بهتر است از علامت تولد، خالها و دیگر نشانه‌های آشکار و معمولی و یا حس و لمس کردن آن‌ها استفاده کنید. به دنبال هر چیز جدید بگردید؛ خال‌های جدید (که با دیگر خال‌هایتان فرق دارند)، یک تکه پوست جدید که قرمز رنگ یا تیره است که به نظر می‌رسد کمی رشد کرده است، برآمدگی سخت جدید هم رنگ گوشست، تغییر در اندازه، شکل، رنگ یا حس خال و زخمی که خوب نمی‌شود.

پیشگیری



- بهترین راه پیشگیری از سرطان پوست محافظت از خود در برابر نور خورشید است (به خصوص بین ساعت‌های صبح تا چهار بعد از ظهر). کمتر در معرض تابش مستقیم آفتاب باشیم.
- اشعه فرابنفش می‌تواند از لباس نازک، شیشه جلوی اتومبیل، پنجره و ابر عبور کند. از لباس آستین بلند از پارچه‌هایی با بافت محکم، کلاه لبه‌دار پهن و عینک آفتابی که جلوی اشعه UV را می‌گیرد، استفاده کنید.
- از کرم‌های ضدآفتاب استفاده کنید.
- برای محافظت از پوست تان لباس مناسب پوشید.
- از لامپ‌های خورشیدی و سالن‌های برنسه شدن (سولاریوم) استفاده نکنید.