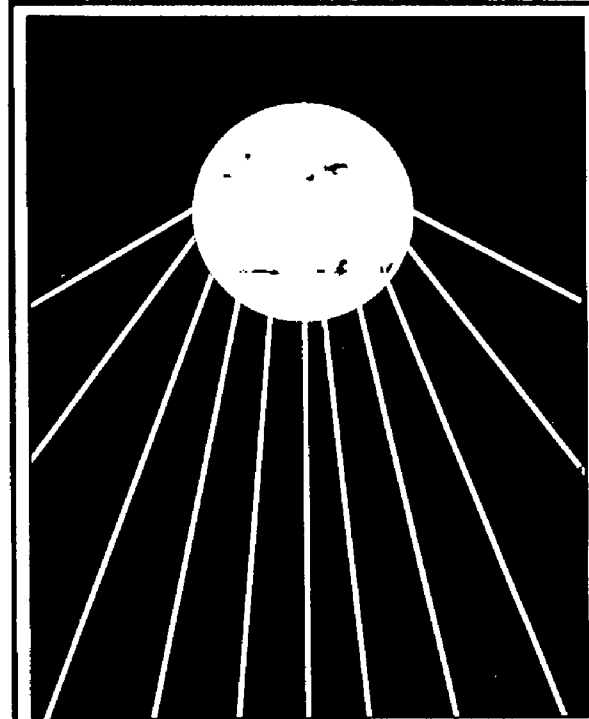


دیوید فتون<sup>۱</sup>، در یک پرسش و پاسخ، شرح می دهد که پرستاران چگونه می توانند به مردم آموزش دهند تا خود را در مقیابل اشعه های زیان بخش محافظت کرده و چگونه علائم اولیه تغییرات بدخیمی پوست را تشخیص دهند.

س - انواع مختلف سرطان پوست کدامند؟  
 ج - سرطانهای جلدی را می توان به انواع پیش بدخیم و بدخیم تقسیم نمود - شایعترین ضایعه جلدی پیش بدخیم، کراتوز آفتابی نام دارد که بصورت ضایعات خشک و دلمه دار جلدی بروز می کنند - لنتیگو (۲) آفتابی یک ضایعه پیش بدخیم دیگر است که بصورت لکه های قهوه ای و صاف (غیر برجسته) روی پوست مشاهده می شوند - ضایعات پیش بدخیم در صورت عدم درمان می توانند بدخیم شوند - سه نوع سرطان جلدی بدخیم از اهمیت بیشتری برخوردارند که عبارتند از: بازال سل کارسینوما<sup>۲</sup> یا زخم خورنده، اسکواموس سل کارسینوما<sup>۳</sup> و ملانوم بدخیم<sup>۴</sup> -

ملانوم بدخیم ترین سرطان جلدی است که دارای مرگ و میر، بالا بوده و ممکن است در افراد جوان نیز بروز نماید.

سرطانهای جلدی یا از ضایعات پیش بدخیم ناشی می شوند و یا اینکه از روی پوست به ظاهر سالم بدون علائم هشدار، ناشی می شوند - علائم هشدار  
 س - علل سرطان پوست چیست؟  
 ج - بهترین علت خارجی، اشعه ماوراء بنفش A و B است که منبع اصلی آنها نور خورشید می باشد - بعلاوه تماس با تشعشعات دیگر مثل اشعه X، تماس قبلی با آرسنیک (که بطور درمانی در تونیکها بکار می رود) و بعضی از اختلالات پوستی ناشی از حساسیت به نور و بالاخره عامل ژنتیک می تواند



# آمن در آفتاب؟

در تابستان، با افزایش ساعات تابش خورشید، خطر ابتلا به سرطانهای جلدی نیز افزایش می یابد. این سرطانها می توانند به راحتی نادیده گرفته شوند، اما اگر درمان نشوند، می توانند منجر به مرگ شوند. بنابراین، آشنایی با علائم هشدار و اقدامات پیشگیرانه ضروری است. در این مقاله، به بررسی انواع سرطانهای جلدی و راههای پیشگیری از آنها می پردازیم.

مترجم: سیمین کریمی  
 دانشجوی کارشناس ارشد پرستاری،  
 مربی دانشکده پرستاری و مامایی - رشت

هر نوع تغییری در اندازه، شکل،  
طرح و یا تناسب خال گوشتی و  
هر نوع خونریزی، درد  
و خارش در آن می تواند یک  
علامت هشدار دهنده باشد.

#### ایجاد شده است؟

ج- آنچه که مسلم است، مقدار اشعه ماوراء بنفش که به اتمسفر نفوذ می کند روبه افزایش می باشد، دانشمندان تخمین می زنند که حدمتوسط اوزون در ۱۲ سال گذشته، ۴ تا ۶ درصد کاهش یافته است.

س- مردم از چه معیارهای پیشگیری کننده ای برای اجتناب از سرطان پوست می توانند استفاده نمایند؟

ج- مهمترین توصیه اینست که از بیرون رفتن بین ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر در تابستان اجتناب شود. صرف نظر از اینکه در چه فصلی هستند، مردم باید در روز آفتابی، مواظب خود باشند، چرا که اثرات زیانبخش اشعه ماوراء بنفش در بدن ذخیره می شود - اشخاصی که در معرض آفتاب قرار می گیرند باید از کرم محافظ که حاوی عامل محافظت کننده قوی باشد استفاده نمایند. بعلاوه کلاه، لباس گشاد با رنگ روشن بپوشند.

در تابستان، حتی وقتی در سایه نشسته اید باید از کرم محافظ و کلاه استفاده کنید، چرا که انعکاس اشعه ماوراء بنفش هم خطرناک است. نمی توان گفت که در روز ابری در امان هستید، چون اشعه ماوراء بنفش به اندازه ای که زیان آور باشد در طی ماههای تابستان از

شخص را مستعد به سرطان پوست نمایند.

س- فرق بین اشعه ماوراء بنفش A (UVA) و ماوراء بنفش B (UVB) چیست؟

ج- بطور کلی عقیده بر این است که (UVB) عامل اصلی پیدایش سرطانهای پوست است، در حالیکه (UVA) بیشتر سبب چین و چروک پوست می گردد.

س- میزان شیوع سرطان پوست چقدر است؟

ج- به نظر می رسد که در استرالیا سرطان جلدی ۱۰ برابر شایع تر از شمال اروپا و امریکا باشد. به هر حال، شواهد زیادی در دست است که سرطان پوست در بریتانیا روبه افزایش می باشد. برای مثال در سالهای ۱۹۷۹ تا ۱۹۸۹، افزایشی به میزان ۸۲٪ از نوع ملانوم در اسکاتلند و در همین دوره در انگلستان وجود داشت، نوع غیر ملانوم این سرطان در انگلستان از ۱۹۰۰۰ نفر در سال ۱۹۸۰ به بالای ۲۵۰۰۰ نفر در سال ۱۹۸۶ افزایش یافته است.

س- چرا سرطان پوست روبه افزایش است؟

ج- یکی از علل آن تغییرات لایه اوزون و افزایش مقدار اشعه ماوراء بنفش است که نفوذ پذیر می باشد و علت دیگر مربوط به عادت انگلیسی ها است که در تعطیلات سعی می کنند در کوتاه مدت تا حد امکان از نور آفتاب استفاده نمایند. شواهدی در دست است که قرار گرفتن در معرض تابش شدید آفتاب، به مدت کوتاه، خیلی بیشتر از تابش طولانی و تدریجی آفتاب به پوست صدمه می رساند، افرادی که پوست سفید و چشم آبی دارند و دارای موهای بلوند یا قرمز می باشند بیشتر در معرض آفتاب سوختگی و در نتیجه سرطان پوست هستند.

س- آیا در منطقه بریتانیا منفذی در لایه اوزون

س- آیا کودکان به مراقبت ویژه ای نیاز دارند؟

ج- بله ، بیشترین زمان آسیب پذیری پوست ، طی ۱۰ سال اول زندگی است .

بنابراین مسئولیت مهمی به عهده والدین است . بعنوان مثال ، اصولی نیست که بزرگترها در سایه دراز بکشند و خود را با کرم بیوشانند ، اما اجازه دهند بچه هایشان در آفتاب بازی کنند . همچنین باید بخاطر داشت که بعد از هر بار شنا ، دوباره بایداز کرم محافظ استفاده شود .

کودکان کوچکتر از ۶ ماه را باید بکلی دور از تابش نور آفتاب نگهداری کرد . بعد از ۶ ماهگی ، کودکان می توانند به طور کوتاه مدت با استفاده از کرم محافظ در آفتاب بمانند .

س- چه نوع پوست هایی در معرض خطر سرطان قرار دارند؟

ج- اساساً ۵ نوع پوست وجود دارد . نوع اول پوست بسیار روشن که بیشتر دچار آفتاب سوختگی می گردد تا برنزه شدن . نوع دوم هم پوست روشن است و قبل از اینکه برنزه شود ، دچار سوختگی می گردد . نوع سوم پوست تیره تر است که در معرض آفتاب بیدرنگ برنزه می شود . نوع چهارم پوستهایی هستند که دارای میزانی از پیگمانهای طبیعی می باشند که خود بعنوان محافظ در مقابل تابش آفتاب عمل می کنند . پوست آسیایی ها نمونه ای از این نوع پوست می باشد . نوع پنجم ، پوست خیلی تیره است مثل نژاد آفریقایی . افرادی که دارای پوست نوع اول و دوم هستند بیشتر در معرض خطرند . آنهائیکه پوست تیره دارند دارای عوامل محافظتی طبیعی بیشتری می باشند ولی چنانچه برای مدت طولانی در معرض نور آفتاب قرار گیرند ، نیاز به محافظت دارند .

س- آیا حقیقت دارد در حالیکه آفتاب سوختگی خطرناکست ، برنزه شدن سلامتی می آورد؟

مهمترین راه، بالا بردن سطح

آگاهی عمومی است و باید از

مدارس، شروع شود. پرستاران

می توانند با توزیع نشریه های

آموزشی و ارائه تصاویری از

ضایعات پوستی، پیامهای

بهداشتی در مورد خطر تابش

آفتاب را در اختیار مردم قرار

دهند.

میان ابرها نیز نفوذ می کند .

در موقعیکه در باغچه مشغول کار هستید نیز باید خود را محافظت کنید ، حتی در آشپزخانه ، از پشت یک پنجره ، یا موقع رانندگی در اتومبیل ، باز هم امکان دارد در معرض تابش آفتاب باشید . افراد سفید پوست و یا افراد کک مکی بیشتر از سایرین در مقابل نور آفتاب آسیب پذیرند و باید از خود مراقبت ویژه نمایند .

س- چه نوع کرم محافظ باید استفاده کرد؟

ج- کرمی که تا حد امکان بالاترین قدرت محافظتی را دارا باشد . البته استفاده کردن از کرم محافظ به این معنی نیست که می توان ساعات طولانی در معرض تابش نور خورشید قرار گرفت ، لذا کرم محافظ را باید با فواصل منظم و حداقل هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار مصرف کرد .

هر چه خال گوشتی شخص بیشتر باشد خطر گسترش ملانوم بیشتر است، افرادی که در فامیل آنها سابقه ملانوم وجود دارد، در معرض خطر بیشتری هستند.

### س - چه نوع درمانهایی امکان پذیر است؟

ج - ضایعات قبل از بدخیم شدن را می توان با جراحی برداشت، منجمد کرد، تراشید، سوزانید و یا با کرم مخصوص آن را از بین برد. زخم های سلولی با یاخته های قاعده ای را نیز می توان جراحی کرد، با کورت تراشید و یا منجمد کرد.

### س - پرستاران چگونه می توانند در کاهش سرطان پوست مؤثر باشند؟

ج - فکر می کنم، مهمترین نقش پرستاران، نقش آموزشی آنهاست.

مهمترین راه، بالا بردن سطح آگاهی عمومی است و باید از مدارس، شروع شود. پرستاران می توانند با توزیع نشریه های آموزشی و ارائه تصاویری از ضایعات پوستی، پیامهای بهداشتی در مورد خطر تابش آفتاب را در اختیار مردم قرار دهند.

ترجمه از:

Fenton.Darid, "Safe in the Sun?"

Nursing Times, June 17, volume 88, No 25, 1992

PP.27-28

1.Dawid Fenton.

2.Solar Lentigo.

2.Basal Cell Carcinoma.

3.Squamous cell carcinoma.

4.Malignant Melanoma.

ج - برنزه شدن را شاید بتوان نوعی حفاظت در مقابل آفتاب بحساب آورد، اما به اندازه یک محافظ مثل کرم، مفید نیست. بهر حال قرار گرفتن در معرض تابش نور خورشید می تواند زیان بخش باشد، اگر چه مردم ممکن است احساس کنند که با برنزه شدن بهتر بنظر می رسند ولی باید بدانند که هیچ فایده ای برای سلامتی آنها ندارد.

### س - چه مدت طول می کشد تا سرطان پوست گسترش یابد؟

ج - دوره رشد می تواند بین ۱۰ تا ۳۰ سال باشد، اما دوره بروز ملانوم سریع تر است. در هر حال این مدت بستگی به نوع تابش، مقدار دریافتی اشعه ماوراء بنفش و نوع پوست شخص دارد.

### س - علائم اولیه سرطان پوست کدامند؟

ج - در شرایط قبل از بدخیمی، از قبیل کراتوز ناشی از آفتاب، این علائم عبارتند از:

لکه های پوسته دار و پینه های خشک. این لکه ها بندرت ممکن است قرمز یا برآمده شوند. ضایعات کک و مکی ناشی از آفتاب، لکه های پهن و قهوه ای هستند که اغلب روی دست و یا بازو دیده می شوند.

کارسینوم سلولی با یاخته های قاعده ای که رشد کندی دارد، اغلب به صورت یک تکه گوشت کوچک قرمز شده و یا لکه قرمز کمرنگ ظاهر می شود سلول سرطانی پوسته پوسته شونده، ممکن است تولید زخم نماید.

ملانوم یا بصورت خال گوشتی جدیدی است که به صورت پینه رنگی (پیگمانته) بزرگ شده و گسترش پیدا می کند و یا بصورت خال گوشتی است که در حال حاضر وجود دارد و تغییر شکل می دهد. هر نوع تغییری در اندازه، شکل، طرح و یا تناسب خال گوشتی و هر نوع خون ریزی، درد و خارش در آن می تواند یک علامت هشدار دهنده باشد.