

## پوشش ملی مبارزه با سرطان

۷-۱ بهمن ماه

### پیشگیری از سرطان پوست

سرطان پوست دومین عامل بروز سرطان در دانشگاه علوم پزشکی کاشان می باشد. بدون شک مهمترین عامل ایجاد سرطان پوست در ایران تابش اشعه خورشید به پوست بدن به خصوص سرو صورت است. افرادی که در برابر آفتاب کار می کنند مانند کشاورزان، کارگران ساختمانی و جاده سازی، ماهی گیران و ... (به خصوص در مناطق کوهستانی و دریا) بیشتر در خطر ابتلا به سرطان پوست می باشند. در بین رانندگان ابتلا به سرطان پوست در قسمت های چپ سر و صورت آنها که بیشتر در معرض تابش آفتاب قرار دارد بیشتر دیده می شود.

#### نشانه های سرطان پوست :

سرطان پوست بیشتر شبیه لکه های معمولی پوستی است، به همین دلیل هر ضایعه مزمن و غیرعادی باید مورد توجه قرار گیرد. به ویژه هر تغییری در اندازه، رنگ، شکل یا ضخامت خالها را باید تحت نظر داشت.

#### توصیه هایی جدی برای جلوگیری از سرطان پوست :

- در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت ده صبح تا چهار عصر
- در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید از کرم ضد آفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید
- از عینک های آفتابی که میزان UV (جذب اشعه فرابنفش) آنها ۹۹ تا ۱۰۰ درصد است استفاده کنید.
- از کرمهای ضد آفتاب هر روز برای تمامی سطوحی از پوست که در معرض نور خورشید قرار دارد استفاده کنید. حداقل میزان SPF این کرمها ۱۵ می باشد اما توصیه بیشتر متخصصان پوست این است که SPF باید بیشتر از ۳۰ باشد.
- در نزدیکی آب، برف و شن باید بیشتر احتیاط نمود زیرا آنها اشعه های مضر خورشید را باز می تابانند.
- اشعه فرابنفش خورشید حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین می رسد بنابراین هر روز از کرمهای ضد آفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت آن را تجدید نمایید
- بعد از تماس با نور خورشید دوش بگیرید و عرق موجود روی پوست، نمک، موادشیمیایی و فرآورده های ضد آفتاب را از تن خود بشویید.
- از لوازم آرایشی بدون چربی استفاده کنید. مواد آرایشی دارای SPF جایگزین کرمهای مخصوص ضد آفتاب نیستند.
- از برنزه شدن چه از طریق خوابیدن در برابر نور خورشید و چه از طریق لامپ های فرابنفش پرهیز کنید.
- انواع داروها می توانند پوست را نسبت به آفتاب حساستر کنند از جمله برخی از آنتی بیوتیکها مانند خانواده تتراسیکلین، ناپروکسن، داروهای ضد افسردگی، ضد پرفشاری خون، داروهای قلبی و دیابت. در صورت مصرف این داروها از پوست خود مراقبت بیشتری به عمل آورید.