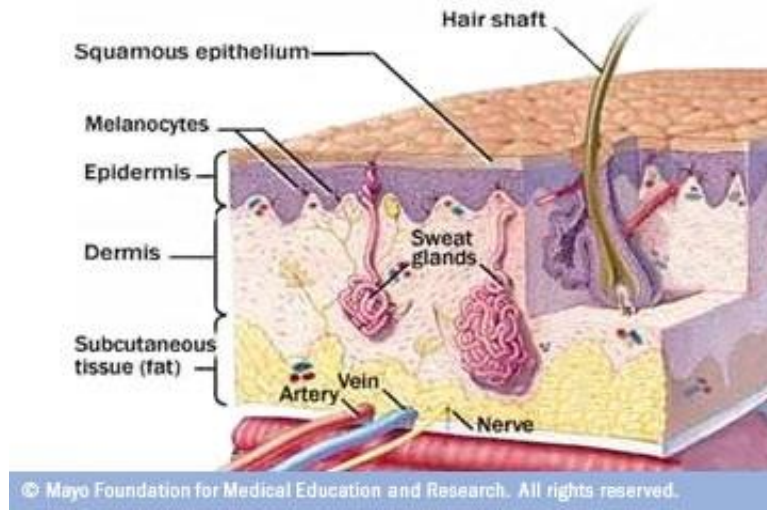


سرطان الجلد

يعرّف سرطان الجلد بأنه نمو غير طبيعي لخلايا الجلد و غالباً ما يحدث عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس الضارة ولكن يمكن أن يحدث سرطان الجلد في مناطق الجسم المختلفة والتي قد لا تتعرض عادة لأشعة الشمس كالمنطقة التناسلية والأرداف.



هناك ثلاثة أنواع رئيسية من سرطان الجلد :

علامات الظهور	مكان الإصابة	نوع سرطان الجلد
<ul style="list-style-type: none"> • تورم لؤلؤي أو شمعي. • تقرحات سطحية لونها من اللحمي إلى البني. 	<p>وعادة ما يحدث في المناطق المعرضة للشمس من الجسم مثل الأذن، الوجه أو فروه الرأس.</p>	<p>١. سرطان الخلايا القاعدية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • عقد حمراء صلبة. • تقرحات بقشور، سطحية. 	<p>يحدث في المناطق المعرضة للشمس من الجسم مثل الوجه والأذنين والشفتين واليدين.</p>	<p>٢. سرطان الخلايا الحرشفية</p>



<ul style="list-style-type: none">• بقع بنية كبيرة وأخرى غامقة شامة تتغير في اللون، الحجم، والملمس وغالبا ما تنزف.• تقرحات صغيرة غير منتظمة الحواف، حمراء وبيضاء وزرقاء اللون.• تقرحات غامقة اللون في راحة اليد، أخمص القدم، أو الفشاء المبطن للفم، الأنف أو المهبل.	<p>يظهر في أي مكان على الجسم، وغالبا ما يظهر على الرأس والجذع أو الرقبة وفي المرأة أسفل الساقين.</p>	<p>٣. سرطان الجلد الميلانوما</p>
<p>يسبب بقع حمراء أو أرجوانية على الجلد أو الأغشية المخاطية.</p>	<p>يتطور في الأوعية الدموية في الجلد ويحدث لدى الأشخاص المصابين بالإيدز أو الذين يتناولون أدوية لتثبيط المناعة عند زرع الأعضاء.</p>	<p>٤. أنواع أخرى نادرة مثل: ساركومة كابوزي</p>

الأعراض والعلامات:

يتطور سرطان الجلد في المقام الأول على مناطق الجلد المعرضة للشمس، بما في ذلك فروة الرأس والوجه والشفاه والأذنين والرقبة والذراعين والصدر واليدين، وعلى الساقين لدى النساء. ولكن يمكن أن يصيب مناطق الجلد التي نادرا ما ترى ضوء النهار (مثل راحة اليد، تحت الأظافر، والمسافات بين أصابع القدم وتحت أظافر القدم، والمنطقة التناسلية).

يصيب سرطان الجلد كل ألوان البشرة، بما في ذلك البشرة الداكنة. وعندما يحدث سرطان الجلد لدى ذوي البشرة الداكنة، فإنه من الأرجح أن تحدث عادة في المناطق التي لا تتعرض لأشعة الشمس.

الأسباب:



سرطان الجلد يحدث نتيجة طفرة في الحمض النووي D.N A لخلايا الجلد السليمة. تتسبب الطفرات في نمو الخلايا خارج نطاق السيطرة ومن ثم تتشكل كتلة من الخلايا السرطانية .

ويبدأ سرطان الجلد في طبقة الأدمة وهي الطبقة الرقيقة التي توفر الغطاء الواقي لخلايا الجلد في جسمك. وتحتوي طبقة الأدمة على ثلاثة أنواع رئيسية من الخلايا :

- الخلايا الحرشفية: توجد فقط تحت السطح الخارجي للجلد، وتعمل كبطانة للجلد الداخلي .
 - الخلايا القاعدية: مسؤولة عن إنتاج خلايا الجلد الجديدة، وتقع تحت الخلايا الحرشفية .
 - الخلايا الميلانية: تنتج صبغة الميلانين، التي تعطي الجلد لونه الطبيعي. ويزيد إفراز صبغة الميلانين عندما تتعرض البشرة للشمس وذلك لغرض حماية الطبقات العميقة من الجلد .
- الأشعة فوق البنفسجية وغيرها من الأسباب المحتملة التي قد تسبب سرطان الجلد :
- الكثير من الأضرار التي تلحق بالحمض النووي في خلايا الجلد ناتجة من التعرض للأشعة فوق البنفسجية الموجودة في ضوء الشمس أو الموجودة في المصابيح التجارية التي تستخدم لتسمير البشرة. كما أن هناك عوامل أخرى قد تسهم في خطر الإصابة بسرطان الجلد، مثل التعرض للمواد السامة كالزرنيخ أو وجود ضعف في الجهاز المناعي .

عوامل الخطورة:



- العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد وتشمل :
- الإفراط في التعرض لأشعة الشمس: أي شخص يقضي وقتاً طويلاً في الشمس قد يصاب بسرطان الجلد، وخاصة إذا لم يتم حماية بشرته من أشعة الشمس بواسطة الملابس الواقية أو استخدام مرهم واقٍ لأشعة الشمس .
 - العمر: يزيد خطر الإصابة بسرطان الجلد مع التقدم في العمر، وذلك بسبب أن سرطان الجلد يتطور ببطء وقد يحدث خلال مرحلة الطفولة أو المراهقة ويصبح واضح في منتصف العمر .
 - لون الجلد: ويمكن لأي شخص من أي لون أن يصاب بسرطان الجلد. كما أن قلة صبغة الميلانين في الجلد تقلل الحماية من الأشعة فوق البنفسجية الضارة. فإذا كان الشخص فاتح اللون والشعر، يكون أكثر عرضة من غيره لحروق الشمس بسهولة، ومن ثم يكون أكثر عرضة للإصابة بسرطان الجلد لا سمح الله من الشخص ذي البشرة الداكنة .
 - وجود تاريخ مسبق للإصابة بحروق الشمس في كل مرة تصاب بحروق الشمس: يحدث تلف لخلايا الجلد ويزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد لديك. وغالباً بعد حروق الشمس، يعمل الجسم على إصلاح الخلايا التالفة لكن كثرة التعرض لحروق الشمس لدى الطفل أو المراهق قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد في مرحلة البلوغ .
 - تسمير الجلد عن طريق التعرض للمصايح أو سرير التسمير لغرض التجميل قد يعرضك لخطر سرطان الجلد. وذلك نتيجة تعرض الجلد للأشعة فوق البنفسجية المفرطة لغرض تسمير البشرة.
 - الأجواء والمناخات الحارة. الأشخاص الذين يعيشون في المناخات المشمسة والدافئة أكثر عرضة للإصابة بسرطان الجلد من الأشخاص الذين يعيشون في المناخات الباردة وذلك لأنهم يتعرضون لنسبة عالية من الإشعاع.
 - الشامات. الأشخاص الذين لديهم الكثير من الشامات أو الشامات الغير طبيعية هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بسرطان الجلد لا سمح الله .



- آفات الجلد السرطانية. وجود آفات الجلد التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد. وهي زوائد جلدية سرطانية وعادة ما تظهر على شكل بقع متقشرة، تتراوح في اللون من البني إلى الوردي الداكن. وهي أكثر شيوعاً على الوجه، وأسفل الذراعين واليدين لدى الأشخاص ذوي البشرة البيضاء الذين تعرضوا لحروق الشمس .
- التاريخ العائلي للإصابة بسرطان الجلد. إذا كان أحد الوالدين أو الأخوة أصيب بسرطان الجلد، فهذا قد يزيد خطر الإصابة بسرطان الجلد .
- التاريخ الشخصي للإصابة بسرطان الجلد. إذا كنت قد أصبت بسرطان الجلد سابقاً، فإن خطر تكرار الإصابة مرة أخرى وارد .
- ضعف الجهاز المناعي. الأشخاص الذين يعانون من ضعف في الجهاز المناعي يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بسرطان الجلد من غيرهم وهذا يشمل الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز) أو سرطان الدم أو الذين يتناولون الأدوية المثبطة للجهاز المناعي (عند زراعة الأعضاء أو الأشخاص الذين خضعوا لعمليات جراحية).
- التعرض لبعض المواد السامة. مثل الزرنيخ، قد يزيد خطر الإصابة بسرطان الجلد .

تشخيص سرطان الجلد:

- يقوم الطبيب بفحص الجلد لتحديد أي تغيرات غير طبيعية.
- خزعة الجلد: وهي أخذ عينة من الجلد المشبوه لتحديد إذا كان هناك سرطان الجلد أم لا، وإذا كان الأمر كذلك فما هو نوع سرطان الجلد وقد يطلب الطبيب إجراء اختبارات إضافية لتحديد مدى، أو مرحلة سرطان الجلد .

عموماً ينقسم سرطان الجلد إلى مرحلتين :

- موضعي. في هذه المرحلة يؤثر السرطان فقط على الجلد .
 - انتقالي أو المنتشر. في هذه المرحلة ينتشر السرطان خارج الجلد .
- ملاحظة:** تحديد مرحلة سرطان الجلد يساعد على تحديد الخيارات العلاجية المناسبة التي تكون أكثر فاعلية .



العلاج:

يعتمد سرطان الجلد على حجم ونوع وعمق وموقع السرطان وقد يتضمن ما يلي :

- التجميد. عند بداية سرطان الجلد يمكن تدميره عن طريق التجميد بالنيتروجين السائل .
- الجراحة. قد يكون هذا النوع من العلاج مناسباً لأي نوع من سرطان الجلد .
- العلاج بالليزر. يستخدم هذا العلاج لعلاج سرطان الجلد السطحي .
- جراحة الموس. هذا الإجراء هو لسرطان الجلد الكبير، أو المتكررة الذي يصعب علاجه، والذي يشمل كلا من سرطان الخلايا القاعدية والحرشفية حيث يزيل الطبيب طبقة بعد أخرى، ويدرس كل طبقة تحت المجهر، حتى لا تبقى الخلايا الشاذة. ويسمح هذا الإجراء لإزالة الخلايا السرطانية من دون أخذ كمية زائدة من الجلد السليم المحيطة .
- الكشط والتجفيف الكهربائي. تستخدم الإبرة الكهربائية لتدمير أي خلايا سرطانية متبقية. وهذا الإجراء شائع في علاج السرطان الصغير أو الخلايا القاعدية .
- العلاج الإشعاعي. ويمكن استخدام الإشعاع في الحالات التي لا يناسبها الجراحة .
- العلاج الكيميائي. في العلاج الكيميائي، تستخدم العقاقير لقتل الخلايا السرطانية. مثل الكريومات والمستحضرات المضادة للسرطان. ويمكن استخدام العلاج الكيميائي لعلاج سرطانات الجلد التي انتشرت إلى أجزاء أخرى من الجسم .
- العلاج الضوئي. وهذا العلاج يدمر خلايا سرطان الجلد بإضافة إلى علاج ضوء الليزر والأدوية، والتي تجعل خلايا سرطان الجلد حساسة للضوء.
- العلاج البيولوجي. يعمل على تحفيز الجهاز المناعي لقتل الخلايا السرطانية. وتشمل بعض مضاد الفيروسات وانترلوكين ٢ .

الوقاية:

معظم سرطانات الجلد يمكن الوقاية منها. ولحماية نفسك من سرطان الجلد اتبع النصائح التالية :

- احرص على الجلوس في الظل وتجنب التعرض المباشرة لأشعة الشمس خلال منتصف النهار وفي أوقات الذروة. جدول الأنشطة التي تكون خارج المنزل لأوقات أخرى من اليوم، وانتبه أيضاً في فصل الشتاء أو عندما تكون السماء غائمة. حيث أن الغيوم لا توفر حماية كافية من الأشعة الضارة الفوق بنفسجية .
- ارتدي الملابس الوقاية من أشعة الشمس على مدار السنة. وتأكد من تغطية اليدين والقدمين وارتداء قبعة
- الرأس واسعة الحواف والنظارة الشمسية التي تقي بإذن الله من الأشعة الفوق بنفسجية الضارة UVA و UVB .
- اختر واقية لأشعة الشمس يحتوي على عامل الحماية من الشمس بما لا يقل عن SPF 15 وادهن به المناطق المكشوفة من البشرة بما في ذلك الشفاه، صوان الأذن، وظهر اليدين والعنق .
- تجنب مفارش وأسرة تسمير البشرة، لأنها تسمح بانبعث الأشعة الفوق بنفسجية الضارة وتعرضك لسرطان الجلد لا سمح الله.
- هناك بعض الأدوية التي تجعل جلدك حساس لأشعة الشمس مثل المضادات الحيوية وبعض أدوية الكولسترول، أدوية ارتفاع ضغط الدم والسكري و مسكنات الألم الغير ستر ودية (مثل أدفيل ، موترين) ، لذلك يجب عليك مناقشة استخدام هذه الأدوية مع طبيبك ومعرفة الاحتياطات اللازم إتباعها في حالة الحاجة لاستخدامها.
- تفحص جلدك باستمرار وسجل التغييرات التي تحدث. وابعث عن أي زوائد جلدية جديدة أو تغييرات كالشامات، كدمات أو نتوءات، أو نمش أو وحمات. وتفحص جيداً الوجه والرقبة والأذنين وفروه الرأس، الصدر والجذع،





والجزء السفلي من الذراعين واليدين. وتأكد من فحص الساق والقدم من الأمام والخلف، بما في ذلك باطن القدم والفراغات بين الأصابع. وأيضاً المنطقة التناسلية وبين الأرداف.

- إجراء الفحص الطبي بانتظام، خاصة إذا لديك تاريخ مسبق بالمرض .
- تجنب ضغوط الحياة والشعور بالاكتئاب، لأنه الاكتئاب يضعف الجهاز المناعي بصفة عامة مما يعرضك لخطر الإصابة بسرطان الجلد لا سمح الله.
- خذ قسطاً كافياً من النوم والراحة ومارس هواياتك.
- امتنع عن التدخين. فهناك علاقة قوية بين السرطان والتدخين.
- التغذية السليمة: باختيار الأغذية الغنية بالفواكه والخضروات واختيار الحبوب الكاملة كالشوفان والأرز البني والقمح المجروش .
- مارس الرياضة بانتظام لمدة ٣٠ دقيقة يومياً. فهي تساعد على تقليل فرصة حصول السرطان .
- حافظ على الوزن المثالي. أثبتت الأبحاث أن هناك علاقة وطيدة بين السمنة (زيادة الوزن) والسرطان. ويمكن الوصول للوزن المثالي بالرياضة المنتظمة والتغذية السليمة .

كيف تفحص جلدك بنفسك؟

- مقابل المرأة، تفحص جسدك من الأمام والخلف ومن الجانبين رافعاً يديك.
- شد المرفقين وأنظر بعناية لذراعيك وتحت الإبطين، وراحة اليد.
- تفحص ظهر الساقين والقدمين، والمسافات بين أصابع قدميك، وأخمص القدم.
- تفحص الجزء الخلفي من الرقبة وفروه الرأس باستخدام المرأة. وارفع الشعر لإلقاء نظرة تحته.
- وأخيراً، تحقق من ظهرك والأرداف باستخدام مرآة يد.



وزارة الصحة
Ministry of Health