

سرطان ملانومایی بدخیم پوست

آنچه شما نیاز دارید بدانید

با اینکه تقریباً هر روزه مطلبی در مورد سرطان می‌شنویم، وقتی خود شما به این بیماری مبتلا می‌شوید ممکن است احساس تنهایی و ترس بر شما غلبه کند. همچنین ممکن است احساس کنید که از انواع اطلاعات اشباع شده و یا زیر فشار انواع تصمیم‌گیریها قرار دارید.

چنانچه به تازگی از ابتلا خود به سرطان ملانومایی بدخیم پوست (Malignant Melanoma Skin Cancer) مطلع شده‌اید، این کتابچه اطلاعات اولیه مورد نیاز شما و خانواده‌تان را در اختیارتان می‌گذارد. این اطلاعات به شما کمک می‌کند که احساس کنید شرایط را تحت کنترل خود دارید و بتوانید با تیم بهداشتی‌تان به نحوی همکاری کنید که بهترین راه درمان برای شما انتخاب شود.

سرطان چیست؟

سرطان بیماری‌ای است که از سلولهای بدن شروع می‌شود. بدن ما ساخته شده از میلیونها سلولی است که با همدیگر گروه‌بندی شده تا بافتها و اندامهایی مثل عضلات و استخوانها، ریه‌ها، یا کبد را بسازند. ژنهای داخل هر سلول به آن دستورهای لازم جهت رشد، کار، تولید مثل و انهدام را صادر می‌کنند. در حالت طبیعی، سلولهای ما این دستورها را اطاعت می‌کنند و ما سالم می‌مانیم.

در برخی موارد دستورالعملهای صادره در یک سلول مبهم و مغشوش بوده و سلول رفتار غیرطبیعی دارد. پس از مدتی، گروهی از سلولهای غیرطبیعی می‌توانند در خون یا سیستم ایمنی گردش کرده، یا تبدیل به توده یا تومور شوند.

تومورها یا خوش‌خیم (غیرسرطانی - Benign) هستند یا بدخیم (سرطانی - Malignant). سلولهای تومور خوش‌خیم در یک نقطه از بدن باقی می‌مانند و معمولاً تهدیدی برای سلامتی و حیات محسوب نمی‌شوند.

سلولهای تومور بدخیم قادرند به بافتهای اطراف خود حمله کرده، در بقیه بدن پخش شوند. پخش شدن سلولهای توموری در بقیه بدن "متاستاز" (Metastases) نامیده می‌شود. نخستین نشانه آنکه یک تومور بدخیم انتشار یافته باشد، تورم غدد لنفاوی مجاور آن است، اما سرطان می‌تواند تقریباً به هر نقطه‌ای از بدن پخش شود. بسیار مهم است که تومورهای بدخیم را هر چه زودتر پیدا و درمان کنیم.

سرطانهای مختلف بر اساس نام اندامی که سرطان از آنجا شروع شده نامگذاری می‌شوند. به عنوان مثال سرطانی که از روده بزرگ شروع شده و به کبد سرایت کرده، سرطان روده بزرگ با متاستاز کبد نامیده می‌شود.

ملانومای بدخیم چیست؟

سرطان ملانومایی پوست در سلولهای ملانوسیت (Melanocyte) پوست شروع می‌شود. پوست، بدن ما را در برابر حرارت، جراحت، عفونت، نور خورشید و از دست دادن آب محافظت می‌کند. خارجی‌ترین لایه آن اپیدرم (Epidermis) نامیده می‌شود که از سلولهای سنگفرشی مسطح و فلسی شکل تشکیل شده است. سلولهای سنگفرشی حاوی پروتئینی بنام کراتین (Keratin) هستند که باعث استحکام و در عین حال انعطاف‌پذیری پوست می‌شود. در بخش عمقی‌تر اپیدرم سلولهای پایه‌ای و ملانوسیتها

(Melanocyte – سلولهایی که به پوست رنگ می دهند) قرار گرفته اند. در زیر اپیدرم، درم (Dermis) قرار دارد که حاوی اعصاب، رگها، مجاری لنفاوی، غدد عرق، غدد چربی، و فولیکول های مو می باشد. ملانوسیتها رنگدانه ای بنام ملانین (Melanin) تولید می کنند که به پوست رنگ می دهد و آن را در برابر صدمات ناشی از نور خورشید محافظت می کند. وقتی پوست در معرض نور خورشید قرار می گیرد، ملانوسیتها رنگدانه های بیشتری تولید کرده، پوست تیره (برنزه) می شود. ملانوسیتها اغلب با هم جمع می شوند و خال (nevi) را تشکیل می دهند. بیشتر خالها خوش خیم هستند، اما برخی ممکن است به سمت تبدیل شدن به ملانومای بدخیم پیش روند. ملانوماها بسته به محل، شکل و نحوه رشدشان به داخل درم، به چهار نوع اصلی تقسیم می شوند:

سطحی، گسترش یابنده یا مسطح: در ابتدا بصورت سطحی رشد می کنند تا بر روی پوست، الگوی نامنظمی با رنگ غیریکنواخت به وجود آورند.

گره دار و برجسته: برجسته و اغلب به رنگ آبی – سیاه هستند. ممکن است سریعتر رشد کنند و به سمت داخل گسترش یابند.

Acral lentiginous (لکه های قهوه ای): بیشتر در کف دستها، کف پا یا بستر ناخن ظاهر می شوند.

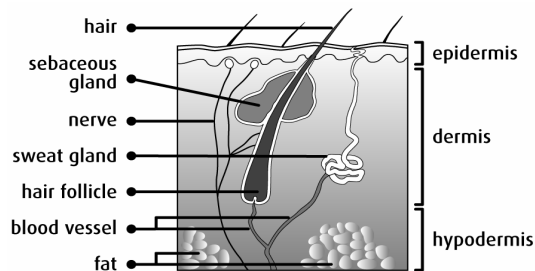
Lentigo maligna: نقاط بزرگ قهوه ای رنگ مسطح و با شکل نامنظم. معمولاً روی صورت افراد مسن پدید می آیند.

ملانوما می تواند در غشاهای مخاطی دهان، مقعد و واژن، داخل چشم یا سایر نقاط بدن که ملانوسیتها وجود دارند هم شروع شود.

علت بروز سرطان ملانومای بدخیم چیست؟

مهمترین عاملی که به نظر می رسد خطر بروز ملانوما را افزایش دهد، حساسیت پوست شما به پرتوهای ماوراء بنفش خورشید است. بیشتر سرطانهای پوست در نواحی ای از بدن شروع می شوند که تنها گهگاه در معرض نور خورشید هستند، مثل پشت، گردن و پشت پاها.

عوامل دیگری که به نظر می رسد خطر بروز ملانومای بدخیم را افزایش دهند عبارتند از:



- خالهای زیاد بویژه انواع بی شکل آن (dysplastic nevi)

- سابقه خانوادگی ملانوما در بیش از یکی از افراد فامیل

- افراد بلوند یا مو قرمز

- صورت های بور و کک مک دار

- آفتاب سوختگی شدید در زمان کودکی

افرادی که برای یک ملانوما مورد معالجه قرار گرفته اند، خطر بروز یک ملانومای دیگر در آنها بیشتر است. برخی افراد هم بدون وجود هیچکدام از عوامل بالا به سرطان پوست مبتلا می شوند.

چگونه ملانوما تشخیص داده می شود؟

پزشک بعد از صحبت با شما درباره وضعیت سلامتی تان و انجام یک سری معاینات بدنی ممکن است که به وجود ملانوما مشکوک شود. یا شاید هم شما متوجه یک خال جدید یا تغییراتی در یکی از خالهای قبلی تان شده اید.

معمولاً نمونه برداری از پوست برای تأیید تشخیص ملانوما لازم است. در این عمل، خال را برداشته و زیر میکروسکوپ بررسی می‌کنند. نمونه برداری از پوست به بی‌حسی موضعی نیاز دارد.

مرحله بندی سرطان چیست؟

وقتی که تشخیص قطعی سرطان داده شد، دانستن اینکه سرطان شما در چه مرحله‌ای است اهمیت دارد. این کمک می‌کند که بهترین نوع درمان برای شما تعیین شود. مرحله سرطان بستگی به اندازه تومور و میزان گسترش سرطان به قسمت‌های دیگر بدن دارد. تعیین مرحله دقیق سرطان گاهی فقط بعد از جراحی یا آزمایش‌های اضافی امکان‌پذیر است و برداشتن بعضی از غدد لنفاوی نزدیک به محل سرطان ممکن است ضروری باشد.

گاهی اوقات مرحله سرطان به صورت شماره صفر، یک، دو، سه، و چهار، تعریف می‌شود و شماره‌های بزرگتر برای سرطان‌هایی که بیشتر پخش شده‌اند استفاده می‌گردند. از پزشک خود بخواهید به شما توضیح دهد که سرطان شما در چه مرحله‌ای است و معنی شماره‌ها و حروف چیست.

چه نوع درمانی خواهید داشت؟

هیچ سرطانی شبیه دیگری نیست. پزشک، نوع و درجه سرطان‌تان، نوع درمانی را که با توجه به شواهد علمی با نوع سرطان شما مطابقت دارد، و مسایل مربوط به سلامتی‌تان را در نظر می‌گیرد. ضخامت و عمق ملانوما (Breslows thickness) مهمترین عامل در انتخاب بهترین نوع درمان است. شما تشویق خواهید شد که در انتخاب درمان نهایی کمک کنید.

درمان شما توسط یک تیم بهداشتی شامل پزشکان، پرستاران و سایر متخصصین انجام می‌شود. در صورت نیاز از هر یک از آنها برای راهنمایی کمک بخواهید.

بیماران سرطانی اغلب درمان‌های ترکیبی دارند و درمان شما ممکن است شامل یکی از روش‌های زیر باشد:

جراحی: عمل جراحی برای برداشتن قسمتی از تومور یا همه آن و مقداری از بافت‌های اطراف تومور است. تصمیم انجام جراحی بستگی به محل تومور و نزدیکی آن به اندام‌های حیاتی دارد. برای برداشتن ملانوما به نحوی که حداقل جای زخم را به جای بگذارد، تکنیک‌های مختلف جراحی وجود دارد. برای کاهش خطر عود سرطان، اغلب مقداری از بافت سالم پوست اطراف ملانوما را نیز برمی‌دارند. اگر تومور بزرگ باشد، ممکن است نیاز به پیوند پوست داشته باشید.

درمان بیولوژیکی: در این روش پروتئین‌ها و مواد مخصوصی (شبیه واکسن‌ها) به فرد داده می‌شوند تا علیه سلول‌های سرطانی مبارزه کنند یا توانایی سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با سرطان را تقویت نمایند. ملانوماها اغلب به خوبی به درمان‌های بیولوژیکی جواب می‌دهند.

شیمی‌درمانی (Chemotherapy): استفاده از داروهایی است که در توانایی رشد و گسترش سلول‌های سرطانی اختلال ایجاد می‌کنند. در ضمن درمان، سلول‌های سالم نیز ممکن است آسیب ببینند و شما ممکن است عوارض جانبی مانند تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی، خستگی، ریزش مو و افزایش خطر عفونت را تجربه کنید. اکثر افراد شیمی‌درمانی را نسبتاً خوب تحمل می‌کنند و عوارض جانبی در آنها معمولاً می‌تواند کاهش یافته یا کنترل شود. اغلب از شیمی‌درمانی برای درمان ملانوما استفاده نمی‌شود، اما در برخی موارد می‌تواند مفید باشد.

پرتودرمانی (Radiation therapy): از اشعه ایکس با انرژی بالا برای تخریب سلولهای سرطانی استفاده می‌شود. عوارض جانبی آن ممکن است ناشی از آسیب به بافت‌های نزدیک تومور باشد، اما معمولاً می‌توان آنها را کنترل کرد. در پرتودرمانی خارجی، اشعه با دقت به تومور تابیده شده و از اصابت آن به بافت‌های سالم اطراف اجتناب می‌شود. معمولاً از پرتودرمانی برای معالجه ملانوما خیلی استفاده نمی‌شود، اما هنگامی که ملانوما عود می‌کند یا باعث ناراحتی می‌شود، می‌تواند مفید باشد.

مراقبت‌های حمایتی: به همه بیماران سرطانی مراقبت‌های حمایتی پیشنهاد می‌شود که به آنها کمک می‌کند تا بر عوارض جانبی درمان و همچنین مسایل احساسی و عاطفی، روحی و مسایل عملی مثل نیاز به کمک در خانه و ایاب و ذهاب برای درمان فائق آیند. برای بیمارانی که سرطانشان قابل معالجه نیست، ممکن است برنامه‌های درمانی تسکینی (palliative) در دسترس باشد.

درمان‌های تکمیلی، مانند مراقبه (meditation) یا تماس‌درمانی (therapeutic touch) همراه با درمان‌های مرسوم به کار می‌روند. تحقیقات بیشتر برای درک چگونگی عملکرد و اثربخشی آنها مورد نیاز است، ولی بسیاری از مردم می‌گویند که این نوع درمان‌ها به آنها کمک کرده است.

درمان‌های جایگزین، مانند طب سنتی چینی یا رژیم‌های غذایی مخصوص، به جای درمان‌های متداول به کار می‌روند. چون تا به حال ایمنی یا اثربخشی آنها مورد ارزیابی قرار نگرفته، هنوز نمی‌دانیم که آیا آنها برای شما مضر خواهند بود یا در جهت درمان سرطان عمل خواهند کرد.

چنانچه در فکر استفاده از درمان‌های تکمیلی یا جایگزین هستید، بسیار مهم است که تا حد امکان در مورد آنها تحقیق و با تیم درمانی خود مشورت کنید، زیرا ممکن است بر آزمایش‌ها یا درمان‌ها تأثیر بگذارند.

آزمون‌های کلینیکی چیست؟

آزمون‌های کلینیکی (clinical trials) مطالعات علمی‌ای هستند که روش‌های جدید پیشگیری، درمان، یا کنترل سرطان را آزمایش می‌کنند. آزمون‌های درمانی کلینیکی راه‌های جدید درمان سرطان مانند داروهای جدید یا ترکیبی از درمان‌های موجود را بررسی می‌نمایند. این مطالعات به دقت کنترل می‌شوند تا اطمینان حاصل شود که برای افراد ایمن و مؤثر هستند. از پزشک خودتان بپرسید که آیا آزمون کلینیکی مناسبی برای شما به عنوان یک انتخاب درمانی وجود دارد. شما ممکن است از آن سود ببرید و در آینده سایر بیماران سرطانی نیز از آن بهره‌مند شوند.

چه نکات دیگری لازم است که بدانید؟

ملاقات‌های پیگیرانه و منظم با پزشکتان برای نظارت بر روند بهبود شما حتی بعد از اتمام درمانتان مهم است. شما در ابتدا تقریباً هر سه ماه و سپس با فاصله‌های بیشتر ویزیت خواهید شد. پزشک ویزیت‌های منظم را برای چک کردن سلامت عمومی شما پیشنهاد می‌کند ولی از شما می‌خواهد که در صورت نگرانی یا بروز مشکل غیرمعمول بلافاصله او را ببینید. بیاموزید که چگونه پوست خود را معاینه کنید، در هنگام معاینه دنبال چه چیزی بگردید، و این کار را به طور مرتب انجام دهید.

چگونه به خودتان کمک کنید؟

مثبت بودن: مثبت بودن یعنی یافتن بهترین راهی که شما می‌توانید با سرطان برخورد کنید، و البته هر کس روش خود را دارد. مثبت بودن به این معنا نیست که همیشه شاد و خوشحال به نظر بیایید یا از صحبت کردن و فکر کردن در مورد سرطان و سختی‌هایش پرهیز کنید. اما به این معنا است که با یافتن فعالیتهای آرام‌بخش و شاد کننده که ذهن، روح و جسم شما را شاداب می‌سازند، از خود مراقبت کنید.

قبول کمک: احتمالاً متوجه خواهید شد که خانواده و دوستان می‌خواهند به شما کمک کنند؛ به آنها اجازه این کار را بدهید. برخی از افراد درمی‌یابند که گفتگو کردن با یک داوطلب آموزش دیده که تجربه ابتلا به سرطان را دارا است، می‌تواند کمک مؤثری باشد. در مورد دسترسی به این گونه کمک‌ها در جامعه خود سؤال و تحقیق کنید.

افزایش آگاهی: با تیم بهداشتی خود راحت و روراست باشید. نگرانی‌ها و سؤالات خود را با آنها در میان بگذارید. آنها کمک خواهند کرد تا پشتیبانی و اطلاعاتی را که لازم دارید بدست آورید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد سرطان و سرویسهای قابل دسترسی در جامعه‌تان لطفاً با یکی از متخصصین اطلاع‌رسانی ما از طریق شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید، به آدرس info@cis.cancer.ca نامه الکترونیکی (e-mail) بفرستید، و یا از وبسایت "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" www.cancer.ca دیدن کنید.

کاری که ما انجام می‌دهیم

با سپاس از همکاری داوطلبان و کارمندان، و گشاده‌دستی مردم خیر، "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" پیش‌تاز مبارزه با سرطان است. این انجمن وظایف زیر را عهده‌دار می‌باشد:

- سرمایه‌گذاری در تحقیقات برای انواع سرطانها
- نمایندگی و وکالت مردم در سیاستگذاری‌های مربوط به سلامت و بهداشت عمومی جامعه
- ترویج یک روش زندگی سالم برای کمک به کاهش خطر ابتلا به سرطان
- در اختیار گذاشتن اطلاعات جامع و موثق در مورد سرطان
- حمایت از افراد مبتلا به سرطان

جهت کسب جدیدترین اطلاعات در مورد سرطان، خدمات ما و چگونگی اهداء نقدی لطفاً با ما تماس بگیرید.

این بروشور توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تهیه شده و حاوی اطلاعات عمومی است.

این اطلاعات جایگزین توصیه‌های افراد ذیصلاحی که خدمات بهداشتی ارائه می‌دهند، نمی‌گردد.

مطالب این بروشور را می‌توان بدون اجازه کپی‌برداری و تکثیر نمود، اما باید این عبارت در آن قید شده باشد:

Malignant Melanoma Skin Cancer: What you need to know.

271226

Canadian Cancer Society 2005

این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG) در سال ۲۰۰۶ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

بیایید سرطان را ریشه کن کنیم