

سرطان پوست غیرملانومایی

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

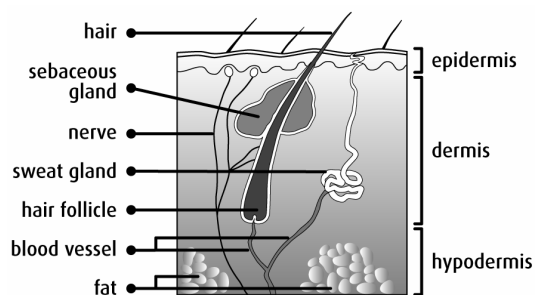
سلولهای تومور بدخیم قادرند به بافتهای اطراف خود حمله کرده، در بقیه بدن پخش شوند. پخش شدن سلولهای توموری در بقیه بدن "متاستاز" (Metastases) نامیده می‌شود. نخستین نشانه آنکه یک تومور بدخیم انتشار یافته باشد، تورم غدد لنفاوی مجاور آن است، اما سرطان می‌تواند تقریباً به هر نقطه‌ای از بدن پخش شود. بسیار مهم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

سرطان پوست چیست؟

سرطان پوست در سلولهای پوست شروع می‌شود. پوست، بدن ما را در برابر حرارت، جراحت، عفونت، نور خورشید، و از دست دادن آب محافظت می‌کند. خارجی‌ترین لایه پوست 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 انعطاف پذیری پوست می شود. در بخشهای عمقی تر اپیدرم، سلولهای گرد پایه ای و ملانوسیتها (Melanocyte – سلولهای 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.



شایع ترین انواع سرطان های پوست، سرطان سلولهای پایه ای و سرطان سلولهای سنگفرشی هستند. هر دو این سرطانها تحت نام سرطانهای پوست غیرملانومایی شناخته می شوند.^۱ سرطانهای سلولهای پایه ای اغلب شبیه دهانه آتشفشان با سطح براق یا صدفی هستند. سرطانهای سلولهای سنگفرشی معمولاً قرمز و فلسی شکل هستند. با فراوانی بالایی، سرطان پوست شایع ترین سرطانها است، اما معمولاً هر دو نوع آن را می توان با موفقیت بسیار درمان کرد.

علت بروز سرطان پوست چیست؟

مهمترین عاملی که خطر بروز سرطان پوست غیرملانومایی را افزایش می دهد قرار گرفتن بیش از حد در معرض پرتوهای ماوراء بنفش خورشید است. اکثر سرطانهای پوست در نواحی ای از بدن شروع می شوند که بیشتر در معرض تابش نور خورشید هستند، مانند سر، صورت، گردن، دستها و بازوها.

عوامل دیگری که به نظر می رسد خطر بروز سرطان پوست غیرملانومایی را افزایش دهند عبارتند از:

- سن - بویژه پس از ۵۰ سالگی
- صورتهای بور و کک مک دار
- آفتاب سوختگی های شدید قبل از سن ۲۰ سالگی
- استفاده از تختهای برنزه سازی
- سابقه بیماری کراتوز (رشد پیش سرطانی بر روی پوست - keratoses)
- تماس با برخی از مواد مثل ترکیبات آرسنیک و محصولات نفتی در محیط کار
- سابقه ناهنجاریهای سیستم ایمنی
- درمانهایی که برای ناهنجاریهای قبلی پوست به کار برده شده اند
- تخریب شدید پوست از جمله سوختگیها

البته بعضی از افراد هم بدون وجود هیچکدام از عوامل بالا به سرطان پوست مبتلا می شوند.

۱- این بروشور حاوی اطلاعاتی در مورد سرطان پوست غیرملانومایی است. سرطان ملانومایی بدخیم پوست به روش متفاوتی درمان می شود. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد سرطان ملانومایی بدخیم، لطفاً با خدمات اطلاع رسانی ما با شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید.

چگونه سرطان پوست تشخیص داده می‌شود؟

پزشک بعد از صحبت با شما درباره وضعیت سلامتی‌تان و انجام یک سری معاینات بدنی ممکن است که به وجود سرطان پوست مشکوک شود. معمولاً برای قطعی کردن تشخیص، نمونه‌برداری از پوست الزامی است. در این عمل، سلولها یا بافتهای پوست برداشته شده و در زیر میکروسکوپ مطالعه می‌گردند. اگر سلولها سرطانی باشند، مطالعات بیشتر برای تعیین سرعت رشد آنها انجام می‌شود. بسته به اندازه و عمق تومور، جراح ممکن است همه یا بخشی از آن را بردارد. نمونه‌برداری از پوست معمولاً نیاز به بی‌حسی موضعی دارد.

آزمایشها، درجه سلولهای سرطانی را نیز مشخص خواهند کرد. سلولهای با درجه پایین آهسته‌تر تقسیم می‌شوند و تومور حاصله عموماً تهاجم کمتری دارد. سلولهای با درجه بالا سریعتر تقسیم می‌شوند و تومور معمولاً بیشتر پخش می‌شود. احتمال پخش شدن سرطانهای پوست غیرملانومایی کمتر از سایر انواع سرطانها است.

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 و شما را تشویق می‌کند که برای 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 بافتهای اطراف تومور است. تصمیم انجام جراحی بستگی به محل تومور و نزدیکی آن به اندامهای حیاتی دارد. اگر تومور بزرگ باشد، ممکن است نیاز به پیوند پوست داشته باشید. برای برداشتن سرطان پوست به نحوی که حداقل جای زخم را به جای بگذارد، روشهای متفاوت جراحی بسیاری وجود دارد:

کورتاژ و الکتروسیکاسیون (*curettage and electrodesiccation*): سلولهای سرطانی را با وسیله نوک تیزی بنام کورت (*curet*) برداشته سپس خونریزی را با استفاده از جریان برق کنترل می‌کنند (*electrodisiccation*). این عمل معمولاً تحت یک بی‌حسی موضعی و در مطب پزشک انجام می‌گیرد.

جراحی میکروگرافیک موهس (*Mohs Micrographic Surgery*): تومور را لایه به لایه برمی‌دارند تا تمام بافت سرطانی برداشته شود.

شیمی‌درمانی (Chemotherapy): استفاده از داروهایی است که در توانایی رشد و گسترش سلولهای سرطانی اختلال ایجاد می‌کنند. اکثراً کرمهای شیمی‌درمانی را مستقیماً روی پوست می‌مالند، که بدین ترتیب عوارض جانبی کمتری خواهد داشت. 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.

پرتودرمانی (Radiation therapy): از اشعه ایکس با انرژی بالا برای تخریب سلولهای سرطانی استفاده می‌شود. چنانچه امکان جراحی وجود نداشته باشد، پرتودرمانی را برای درمان سرطان پوست به کار می‌برند. 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.

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 تماس درمانی (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.

سرطان پوست، با فراوانی بالایی، شایع‌ترین نوع سرطان است و - حتی پس از یک درمان موفقیت‌آمیز - به احتمال زیاد دوباره برمی‌گردد. اما سرطان پوست غیرملانومایی نسبتاً به آسانی درمان می‌شود - اغلب معالجات را می‌توان در مطب پزشک انجام داد.

یاد بگیرید که چگونه پوست خود را معاینه کنید و برای چک - آپ‌های منظم به دکتر مراجعه نمایید. این کار یافتن زود هنگام سرطانهای جدید را آسانتر خواهد کرد.

روشهای درمانی فتودینامیک (Photodynamic therapy) و ایمنی‌درمانی (Immunotherapy) معالجات جدید و امیدبخشی برای درمان سرطان پوست هستند.

کمتز قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند خطر بروز یک سرطان پوست دیگر را در شما کاهش دهد. اما اگر شما و اعضاء خانواده‌تان به راهنمای SunSense که توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تهیه شده^۲ عمل کنید، می‌توانید از فعالیتهای سالم خارج از خانه و زیر آفتاب همچنان لذت ببرید. خانواده و دوستان خود را هم تشویق کنید که به توصیه‌های این کتابچه راهنما عمل کنند.

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 شادکننده که ذهن، روح و جسم شما را شاداب می‌سازند، از خود مراقبت کنید.

قبول کمک: احتمالاً متوجه خواهید شد که خانواده و دوستانتان 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 (e-mail) نام‌ه الکترونیکی 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

۲- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد راهنمای SunSense "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" با سرویس اطلاع‌رسانی با شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید.

- 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 حاوی اطلاعات عمومی است که توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تهیه شده 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:

Non-melanoma Skin Cancer: What you need to know.

271220

Canadian Cancer Society 2004

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