شاولي : 8 نصائح وقائية لمواجهة سرطان الجلد في شهره العالمي

يحتفل المجتمع الدولي في مايو الجاري بشهر التوعية بسرطان الجلد ، بهدف التوعية بطرق فحص سرطان الجلد مبكرًا ، والتوعية بأساليب الوقاية منه ، ومشاركة الحقائق حول سرطان الجلد.

وقال طبيب الجلدية الدكتور هيثم محمود شاولي، إن سرطان الجلد هو

نمو غير طبيعي لخلايا الجلد وغالبًا ما يحدث عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس الضارة ، ويتطور 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).

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

وعن أسباب الإصابة بسرطان الجلد مضى شاولي قائلاً:

سرطان الجلد يحدث نتيجة طفرة في الحمض النووي لخلايا الجلد السليمة ، إذ 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 جسم الإنسان ، فالكثير من الأضرار التي تلحق بالحمض النووي في خلايا الجلد ناتجة من التعرض للأشعة الفوق 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.

وعن كيفية الوقاية من سرطان الجلد يواصل د.شاولي:

معظم سرطانات الجلد يمكن الوقاية منها. وللحماية يجب اتباع 8 نصائح وهي :

- الجلوس في أماكن الظل وتجنب التعرض المباشرة لأشعة الشمس خلال منتصف النهار وفي أوقات الذروة.

 ارتداء الملابس الواقية من أشعة الشمس على مدار السنة ، وضرورة تغطية اليدين والقدمين وارتداء قبعة الرأس واسعة الحواف والنظارة الشمسية التي تقي بإذن ا من الأشعة الفوق بنفسجية الضارة UVA و. UVB .

 اختيار واقي لأشعة الشمس يحتوي على عامل الحماية من الشمس بما في ذلك الشفاه، صوان الأذن، وظهر اليدين والعنق.

 تجنب مفارش وأسرة تسمير البشرة، لأنها تسمح بانبعاث الأشعة الفوق بنفسجية الضارة وتعرض الفرد لسرطان الجلد لا سمح ا.

 فحص الجلد باستمرار ورصد التغييرات التي تحدث ، ومعالجة أي زوائد جلدية جديدة أو تغييرات كالشامات، كدمات أو نتوءات، أو نمش.

 تجنب ضغوط الحياة والشعور بالاكتئاب، لأن الاكتئاب يضعف الجهاز المناعي بصفة عامة مما يعرض الشخص لخطر الإصابة بسرطان الجلد لا سمح ا.

 تجنب التدخين والحرص على النوم الصحي.

 الحرص على التغذية السليمة باختيار الأغذية الغنية بالفواكه والخضروات واختيار الحبوب الكاملة كالشوفان والأرز البني والقمح المجروش.

 ممارسة الرياضة بانتظام لمدة 30 دقيقة يومياً ، فهي تساعد على تقليل فرصة حصول السرطان.

وحول العلاج أختتم د.شاولي بالقول:

يعتمد سرطان الجلد على حجم ونوع وعمق وموقع السرطان وقد يتضمن بعض العلاجات منها التجميد ، فعند بداية سرطان الجلد يمكن تدميره عن طريق التجميد بالنيتروجين السائل ، والجراحة وقد يكون هذا النوع من العلاج مناسبا لأي نوع من سرطان الجلد ، والعلاج بالليزر ، ويستخدم هذا العلاج لعلاج سرطان الجلد السطحي ، وهناك جراحة الموس وهذا الإجراء هو لسرطان الجلد الكبير، أو المتكررة الذي يصعب علاجه، والكشط والتجفيف الكهربي ، وتستخدم الإبرة الكهربائية لتدمير أي خلايا سرطانية متبقية ، وهذا الإجراء شائع في علاج السرطان الصغير أو الخلايا القاعدية.

ومن وسائل العلاج أيضاً العلاج الإشعاعي ، ويمكن استخدام الإشعاع في الحالات التي لا يناسبها الجراحة ، بينما يستخدم العلاج الكيميائي لقتل الخلايا السرطانية مثل الكريمات والمستحضرات المضادة للسرطان ، كما يمكن استخدام العلاج الكيميائي لعلاج سرطانات الجلد التي انتشرت إلى أجزاء أخرى من الجسم.

اما العلاج الضوئي فهو يدمر خلايا سرطان الجلد بإضافة إلى علاج ضوء الليزر والأدوية، والتي تجعل خلايا سرطان الجلد حساسة للضوء ، بينما العلاج البيولوجي فيعمل على تحفيز الجهاز المناعي لقتل الخلايا السرطانية وتشمل بعض مضاد الفيروسات.