5 نصائح لفحص الشامات الخاصة بك لسرطان الجلد



هذه النصائح قد تنقذ حياتك

الصيف هو أفضل الأوقات للتنزه وقضاء الوقت خارجاً تحت أشعة الشمس، ومع أن هذا الخروج أمرٌ صحي، إلا أن التعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية أمرٌ غير صحي، إذ يجب عليك حماية نفسك.

سرطان الجلد هو أشيع أنواع السرطان في الولايات المتحدة الأمريكية، وبحسب الأكاديمية الأمريكية لطب الأمراض الجلدية، فإن 20% من المواطنين الأمريكيين سيصابون بسرطان الجلد خلال فترةٍ من حياتهم إذا استمرت النسب الحالية كما هي.

صحيح أن سرطانات الجلد ليست كلها مميتة، إلا أن سرطان الجلد (الورم الميلانيني **melanoma**) وهو أخطر الأنواع وثالثها شيوعاً، مميت جداً وهو في تصاعدٍ مستمر.

قدّرت جمعية السرطان الأمريكية في الولايات المتحدة في عام 2017 أن حوالي 87110 حالة جديدة من الورم الميلانيني سوف تُشخص، وأن حوالي 9730 شخصاً يُتوقّع موتهم جراء هذا المرض.

ولحسن الحظ، فإن الورم الميلانيني قابل للعلاج إذا اكتُشف مبكراً كفاية، كما أن هذا الورم يعطي إشارات واضحة أنك يجب أن تستشير الطبيب حول شامة أو عيب أو علامة على جلدك.

هناك طريقة سهلة لتقييم هذه الشامات، والتي يمكن تذكرها بالاختصار (**ABCDE**).

ولدينا آمي ديريك (**Amy Derick**) وهو مدربٌ سريريٌ لطب الأمراض الجلدية في جامعة نورث وسترن **Northwestern University** سيحدثنا عن هذه القواعد الإرشادية المعروفة.

اعرف الـ ABCDE خاصتك

A – Asymmetry (عدم التناسق): فإذا اختلف نصف الشامة عن نصفها الآخر فهذه علامة أنّ هذه الشامة قد تكون سرطانية.

B – Border irregularity (الحدود غير المنتظمة): فإذا كانت الحدود غير منتظمة، أو بالكاد واضحة، أو مضببة الحواف، فمن الممكن لهذا أن يكون علامة للورم الميلانيني.

C – Color (اللون): فالشامة ذات اللون الداكن أو الشامة متعددة الألوان من الممكن أن تكون خطيرة.

D – Diameter (القطر): فإذا كان قطر الشامة أكبر من ممحاة قلم الرصاص فهي جديرة بالملاحظة، مع العلم أن الورم الميلانيني قد يكون أصغر.

E – Evolution ويعني التطور أو التغيير. فالشامة التي يتغير حجمها أو شكلها أو لونها، فهذه يجب فحصها قطعاً.

إذا وُجد شيءٌ خاطئ، أو لم تكن متأكداً أن هذه الشامة خطرة أم لا، فحينها يجب عليك مراجعة طبيبٍ مختصٍ في طب الأمراض الجلدية.



حقوق الصورة: National Cancer Institute تظهر في العمود الأيسر أمثلة عن الورم الميلانيني، والعمود الأيمن يظهر أمثلةً على الشامة العادية.

سيكتشف طبيب الأمراض الجلدية الأسباب المؤدية للقلق بسهولة أكثر منك، فلا تحاول أن تشخص نفسك أو تعتبر أنك في أمان.

هناك بعض التطبيقات التي تقول أنها يمكنها تقييم الشامة لأجلك. لكن ديريك تقول أنها لا تثق بها في أمور تتعلق بحياتك. حتى وإن استطاع التطبيق إخبارك أن هذه الشامة خطرة، فإنه لا يمكنه تأكيد ذلك بأخذ خزعة كما يفعل الطبيب.

لا زالت هناك بعض الإجراءات التي يمكن فعلها بنفسك. توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأمراض الجلدية بعمل فحصٍ ذاتيٍ شهرياً؛ حيث تلاحظ بهذا الفحص كل الشامات الموجودة في جسدك وتفحص الشامات الجديدة بدقة.

اطلب المساعدة من شريكك، فهو يستطيع أن يفحص الأماكن التي لا تستطع رؤيتها؛ حيث إنّ ثلث حالات الورم الميلانيني تكتشف في الظهر عند الرجال.

يعتبر الاكتشاف المبكر لسرطان الجلد مهماً لأنه يمكن إزالته قبل انتشاره، وتحدث معظم سرطانات الجلد بسبب التعرض للأشعة فوق البنفسجية من الشمس.

البشر ذوو الجلد الأفتح لوناً والذي يحترق بسرعة يكونون أكثرَ عرضةً لعدة أنواع من سرطانات الجلد؛ لذلك فإنّ جلد أي شخص قد يتأذى جراء التعرض للشمس.

يحصل نوعا سرطان الجلد الأكثر شيوعاً، وهما سرطان الخلايا القاعدية **basal cell carcinoma** وسرطان الخلايا الحرشفية **squamous cell carcinoma**، في مناطق الجلد التي تتعرض لأشعة الشمس باستمرار، وهي الرأس والعنق والوجه واليدان والذراعان والساقان. ومن الممكن أن يحصل في مناطق أخرى.

لا ينتشر هذان النوعان بسرعة كما الورم الميلانيني، ولكن بإمكانهما الانتشار إلى مناطق أخرى من الجسم، وينمو سرطان الخلايا القاعدية بشكل أعرض وأعمق؛ حيث إنه قد يكون مشوِّهاً إذا لم يُزل في المراحل الباكرة.

تركز عدة فحوصاتٍ على الورم الميلانيني، ذلك أنها يمكنها الانتشار انتشاراً أسرع. أما إذا أُزيل الورم بسرعة، فإن معدل البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات سيكون 98%، ولكنه عندما ينتشر إلى الجلد في المناطق المجاورة أو العقد اللمفاوية أو الأعضاء الداخلية، فإن هذا المعدل يهبط بشكل سريع.

تقول الأكاديمية الأمريكية لطب الأمراض الجلدية لو أنّ البشر على معرفةٍ بالعلامات التحذيرية لسرطان الجلد ويفحصون جلدهم بشكل منتظم، بالإضافة لزيارة الطبيب، فإنّ نسبة الموت بسبب الورم الميلانيني سوف تكون أقل.

نُشر هذا المقال في **business insider**.

- التاريخ: 2017-10-29
- التصنيف: علوم الأعصاب

#الأشعة فوق البنفسجية #الورم الميلانيني #سرطان الخلايا القاعدية #سرطان الخلايا الحرشفية #العقد اللمفاوية

المصادر

- Science alert
- الورقة العلمية
- الصورة

المساهمون

- ترجمة
  - حيدر عيسى
- مُراجعة
  - عبد الرحمن سوالمه
- تحرير
  - روان زيدان
- تصميم
  - رنيم ديب
- نشر
  - بيان فيصل