

ملانوم و پیشگیری از عواقب وخیم آن

ملانوم وخیم ترین نوع سرطان پوست است که می تواند در هر قسمتی از پوست بدن یا در نزدیکی یک خال پوستی ایجاد شود. این نوع سرطان، از سلول های رنگدانه ای تشکیل می شود و در نتیجه معمولا قهوه ای یا مشکی رنگ است، هرچند ممکن است به رنگ های دیگر نظیر قرمز یا سفید هم دیده شود. ملانوم می تواند به سرعت در بدن پخش شده و تقریبا هر عضوی از بدن را گرفتار نماید.

جهت تشخیص به موقع این سرطان و جلوگیری از عواقب وخیم بعدی آن لازم است تمامی خال ها و نقاط تیره رنگ بدن ابتدا توسط خود فرد و در صورت نیاز، توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرند.

چه خال هایی ممکن است سرطانی شوند؟

تقریبا تمامی انسان ها روی پوست بدن خود خال یا نقاط تیره رنگ دارند. بیشتر این خال ها در طی زندگی فرد، به شکلی عادی باقی مانده و روند تکاملی طبیعی خود را طی می کنند. این روند تکاملی شامل برجسته شدن و کمرنگ شدن خال به مرور زمان است. معمولا سطح خال، صاف است. خال های طبیعی، گرد یا بیضی شکل هستند و از پاک کن کوچکی که روی مداد قرار دارد بزرگ تر نیستند. اگر یک خال تغییرات غیرعادی داشته باشد باید حتما از نظر احتمال ایجاد شدن ملانوم بدخیم (سرطان بدخیم پوست) دقیقا بررسی شود.

اکثر خال ها در جوانی یا اوائل بزرگسالی به وجود می آیند. به وجود آمدن خال در بزرگسالی غیرعادی است. یک دسته از خال ها هستند که اصطلاحا غیرمعمول (آتپیک) نامیده می شوند. این خالها سرطانی نیستند اما امکان دارد سرطانی بشوند. خال های غیرمعمول بزرگتر از خال های معمولی هستند، شکل نامنظم تری دارند، حاشیه های شکاف دار یا محوشونده ای دارند، امکان دارد مسطح یا برجسته بوده یا سطح آنها صاف یا زبر باشد. این خال ها معمولا دارای چندرنگ صورتی، قرمز، برنزی و قهوه ای هستند.

نشانه های سرطانی شدن خال

مهم ترین تغییراتی که می تواند نشانه سرطانی شدن یک خال باشد به صورت ABCDE بیان می شود که به طور خلاصه به آنها اشاره می کنیم:

A: عدم تقارن (Asymmetry): منظور از عدم تقارن این است که نصف خال با نصف دیگر آن مطابقت نداشته باشد. خالهای طبیعی متقارن هستند، پس اگر یک خال متقارن بودنش را ازدست بدهد و دو نیمه آن از نظر رنگ و طرح و ضخامت متفاوت باشد، حتما باید بررسی شود.

B: حاشیه نامنظم (irregular Border): بیشتر خال ها حاشیه قرینه و گرد دارند. اگر مرز یا لبه های خال، ناهموار، ناصاف، نامشخص و یا محو و نامنظم باشد به شکلی که نتوان این حاشیه را بطور مشخص تعیین کرد، باید معاینات تخصصی بیشتری انجام داد.

C: رنگ (Color): خال های نرمال اغلب دارای یک رنگ واحد (معمولا قهوه ای روشن تا تیره) هستند و با گذر زمان معمولا رنگ آنها روشن تر می شود. اگر خالی تیره تر شد و به سیاهی زد و یا قسمت های مختلف آن تیره و روشن شد، یا اگر رنگ های مختلف آبی و قرمز و ... در آن دیده شد ممکن است نشانه بدخیم شدن آن باشد و نیازمند بررسی بیشتر است.

D: اندازه (Diameter): خال های خوش خیم معمولا کوچک تر از ۶ میلی متر هستند. اگر قطر خال بزرگتر از قطر پاک کن کوچکی که روی مداد قرار دارد باشد، مشکوک به حساب می آید.

E: تحول و تغییر شکل (Evolving): اگر خالی در حال تحول باشد یعنی کوچک تر یا بزرگ تر شده یا رنگش تغییر نماید یا خارش یا خونریزی آن شروع شود، باید تحت بررسی بیشتر قرار گیرد. همچنین اگر بخشی از خال، بالاتر از بقیه بخش ها به نظر آید یا بالاتر از سطح پوست قرار گرفته باشد باید بررسی شود.

راهنمایی هایی برای تشخیص زودرس سرطان پوست:

- پوست خود را به طور منظم معاینه کنید. بهتر است پوست خود را پس از دوش گرفتن و زمانی که مرطوب است چک کنید.
- یکی از نقاط رایج تشکیل ملانوم در مردان قسمت پشت بدن و در زنان قسمت پایینی ساق پا است. با این حال به این محل ها اکتفا نکنید. هر ماه یک بار تمام بدن خود را از سر تا پایین پا، برای یافتن خال یا لکه مشکوک بررسی کنید.
- نواحی پنهان مثل لای انگشتان دست و پا، کشاله ران، کف پاها و پشت زانوها را با دقت بیشتری بررسی کنید.
- پوست سر و گردن را هم برای یافتن خال واریسی کنید. برای واریسی این نواحی نیاز به یک آینه یا کمک یکی از اعضای خانواده دارید.
- مخصوصا در باره خالی که تازه ظاهر شده، باید بسیار مضمون باشید.
- می توانید از خال ها عکس بگیرید تا در آینده متوجه تغییرات آنها بشوید.
- اگر نوجوان هستید، باردار هستید و یا دوران حوالی یائسگی را طی می کنید توجه بیشتری به خال ها و لکه ها داشته باشید چون در این زمان ها تغییرات هورمونی در بدن رخ می دهند که ممکن است در بروز این نوع بدخیمی نقش داشته باشند.
- اگر در بدن خود خال یا لکه ای را دیدید که دارای یکی از ABCDE های ملانوم (که در بالا ذکر شد) باشد، یا حساسیت غیرطبیعی نسبت به فشار یا لمس داشته، خارش کند، نشت کند، پوسته دار باشد، التیام نیابد یا ناحیه فراتر از خال به رنگ قرمز درآید یا متورم شود باید بررسی بیشتری شود.

منبع: بسته آموزشی پیشگیری از سرطان، سرطان پوست؛ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

تهیه شده در: گروه آموزش و ارتقای سلامت / معاونت اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی تهران / ۱۳۹۷