

فحص الجلد بحثًا عن علامات السرطان

Checking Your Skin for Signs of Cancer – Arabic

يمكن لأي شخص أن يصاب بسرطان الجلد. وبالرغم من أن العديد من البقع التي يجدها الناس على جلدتهم ليست سرطانية، لكن بعضها قد يكون سرطانًا أو ما قبل السرطان. ويمكن غالبًا اكتشاف سرطانات الجلد مبكرًا عندما يكون علاجها أسهل. ويمكن المساعدة بذلك عن طريق فحص جلدك.

يعد فحص الجلد وكذلك الذهاب إلى طبيب أو ممرضة للفحص أمرًا مهمًا للجميع. وتكون هذه الفحوصات أكثر أهمية بالذات إذا كان لديك خطر أعلى للإصابة بسرطان الجلد.

واجه المرأة



- افحص وجهك وأذنيك وعنقك وصدرك وبتنك.
- ستحتاج النساء إلى رفع ثدييهن للتحقق من الجلد تحتها.
- افحص الجلد تحت ذراعيك وجانبي ذراعيك وظهرك وراحة يديك. تحقق أيضًا بين أصابعك وتحت أظافرك.

اجلس



- افحص ساقيك من الأمام وأعلى قدميك وبين أصابع قدميك وتحت أظافرك.
- استخدم مرآة يد للنظر إلى أسفل قدميك ورجليك من الخلف.
- استخدم مرآة اليد لفحص الأرداف والمنطقة الحساسة (التناسلية) وأسفل وأعلى الظهر ورقبتك وأذنيك من الخلف. قد يكون من الأسهل النظر إلى ظهرك في مرآة الحائط باستخدام مرآة اليد.
- استخدم مشطا أو مجففا لتقسيم شعرك حتى تتمكن من فحص فروة رأسك.

تعرف على مخاطر الإصابة

بسرطان الجلد



- تحدث إلى طبيبك حول المخاطر التي تعتبر عرضة لها وكم مرة يجب عليك فحص جلدك. فيما يلي بعض عوامل الخطر التي يمكن أن تجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بسرطان الجلد:
- التعرض للأشعة فوق البنفسجية من قضاء الوقت في الشمس أو استخدام أسّة التسمير
- وجود العديد من الشامات
- البشرة الفاتحة والنمش والشعر الفاتح
- وجود تاريخ من الإصابة بسرطان الجلد في العائلة
- ضعف الجهاز المناعي
- التقدم في العمر

كيفية القيام بفحص الجلد



- يطلب العديد من الأطباء من مرضاهم فحص جلدتهم مرة واحدة في الشهر. من الأفضل إجراء فحوصات الجلد أمام مرآة كاملة الطول. المرأة المحمولة مفيدة أيضا. تأكد من إضاءة الغرفة جيدا. قد تحتاج إلى الزوج(ة) أو صديق مقرب أو أحد أفراد الأسّة لفحص ظهرك وفروة رأسك.



ما الذي ينبغي أن تبحث عنه

من الصعب معرفة ما إذا كان التغيير في جلدك سطانا أم لا. إليك بعض الأشياء للبحث عنها. العثور على واحد أو أكثر من هذه الأشياء لا يعني أنك مصاب بالسرطان، ولكنه يعني أنه يجب أن يفحصك الطبيب.

• نمو جديد أو تغيير شكل نمو سابق أو بقعة أو ورم أو نتوء على الجلد

• قرحة تنزف أو لا تلتئم

• منطقة حمراء خشنة أو جافة على جلدك قد تتقشر أو تنزف

• حكة جديدة أو وجع أو ألم

• نتوء خشن

• شامة (أو بقعة أخرى) جديدة أو تغيير في الحجم أو الشكل أو اللون لشامة موجودة

• شامة ذات شكل غريب أو حواف غير مستوية أو مناطق ذات ألوان مختلفة

• انتشار لون الشامة خارج حافة الشامة

• احمرار أو انتفاخ جديد خارج حافة الشامة

• تغيير في سطح الشامة - كتقشر أو نضح أو نزيف أو ورم أو نتوء جديد.

إذا وجدت شيئاً جديداً أو مختلفاً أثناء الفحص الذاتي للجلد

• ارسم دائرة حول المنطقة بقلم.

• إذا كان هاتفك يحتوي على كاميرا فالتقط صورة للمنطقة.

• حدد موعداً لمراجعة الطبيب. الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان ما وجدته هو سلطان الجلد هي التحدث مع أحد المتخصصين.



لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على cancer.org أو اتصل بنا على 1.800.227.2345. نحن هنا عندما تحتاج إلينا.

