

الوقاية والفحص تحديد وتقليل ووقاية

الأورام الميلانينية و سرطان الجلد:

1 من أصل 5*
سيصاب الأمريكيون بسرطان الجلد عند
سن السبعين. تشير التقديرات إلى أن حوالي
21 أمريكيًا يموتون كل يوم بسبب سرطان
الجلد، وهو أخطر أشكال سرطان الجلد.¹

عندما يتعلق الأمر بسرطان الجلد، تذكر:

غير متناظر- شكل أحد النصفين لا يتطابق مع النصف الآخر



الحدود- غير منتظم (على سبيل المثال: حدود خشنة، صدفية،
سيئة التحديد)



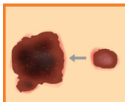
اللون - ألوان متباينة من منطقة واحدة إلى أخرى
(ظلال أسمر، بني/أسود)



القطر- تغير في الحجم، عادة زيادة (الأورام الميلانينية عادة أكبر
من 6 ملم)



المتطور - تغير الشامة مع مرور الوقت في الحجم أو الشكل أو
اللون



اخضع للفحص

لمعرفة المزيد، يمكنك الاتصال أو إرسال رسالة نصية أو
القيام بالمسح الضوئي أو زيارة الموقع للبدء اليوم!
أرسل رسالة نصية: "SCREEN" إلى 43386
الاتصال على الرقم: 833.727.3665
تفضل بزيارة: go.rutgers.edu/PreventSkinCancer
المسح الضوئي:

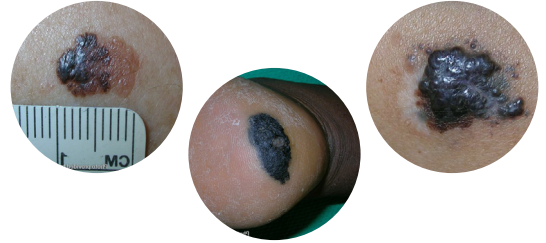


Rev. 08.29.2024

ما هي الأورام الميلانينية وسرطان الجلد؟

الأورام الميلانينية هي نوع من سرطان الجلد - يحدث غالبًا بسبب أضرار أشعة الشمس. يمكن أن تنتشر إلى أجزاء مختلفة من الجسم (تنتشر كالسرطان) وتكون قاتلة.

أمثلة على الأورام الميلانينية:



ما الذي يجب عليك أن تبحث عنه؟

قد تبدو الأورام الميلانينية وكأنها بقعة عمرية، أو كدمة، أو قرحة، أو كيس، أو ندبة. وقد يظهر أيضًا كخط داكن أسفل ظفرك. قد لا تشعر بالورم الميلانيني، ولكن هناك أوقات قد تشعر فيها بالحكة أو الألم أو النزيف.

ما يمكنك القيام به حيال ذلك:

- ابحث عن الظل، وقلل من التعرض لأشعة الشمس بين الساعة 10 صباحًا حتى 4 مساءً
- ارتدِ الملابس الواقية من الشمس
- وضع واقي الشمس على جميع أنواع البشرة التي لا تغطيها الملابس (على الأقل عامل حماية من الشمس 15) طوال العام
- أعد وضع واقي الشمس كل ساعتين أو بعد السباحة أو التعرق
- افحص بشرتك مرة واحدة على الأقل شهريًا
- ناقش أي تغيرات غير طبيعية في الجلد مع طبيبك
- لا تستخدم أسرة التسمير أو المصابيح الشمسية

المصادر:
https://cancerstatisticscenter.cancer.org/?_ga=2.79438804.1703166689.1652381087-594687202.1642533001#/cancer-site/Melanoma%20of%20the%20skin
<https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/sunlight>