

# 黑色素瘤和 皮膚癌：

預防與篩檢  
識別、減少、預防



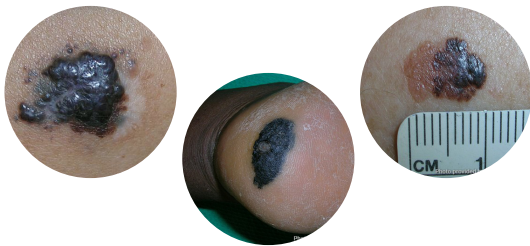
## 什麼是黑色素瘤和皮膚癌？

黑色素瘤是一種皮膚癌，最常見的原因是曬傷。黑色素瘤可擴散到身體的不同部位（轉移），並可能致命。



的美國人在 70 歲前會患上皮膚癌。據估計，每天將有近 21 名美國人死於黑色素瘤，這是一種最致命的皮膚癌。<sup>1</sup>

黑色素瘤實例：



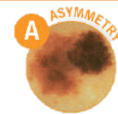
## 您應注意哪些徵象？

黑色素瘤可能看起來像老年斑、瘀傷、潰瘍、囊腫或疤痕。它也可能表現為指甲下黑線。您可能不會感覺到黑色素瘤的存在，但有時它可能會發癢、疼痛或出血。

## 您可以採取的預防措施：

- 尋找陰涼處，在上午 10 點到下午 4 點之間盡量減少日曬
- 穿防曬服
- 全年都在未被衣服遮蓋的所有皮膚上塗抹防曬霜（至少 SPF 15）
- 每 2 小時重新塗抹一次防曬霜或在游泳或出汗後重新塗抹
- 至少每月進行一次皮膚檢查
- 與您的醫生討論任何異常的皮膚變化
- 不要使用日光浴床或日光燈

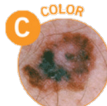
## 有關皮膚癌， 請記住以下幾個要點：



**A 不對稱 (Asymmetry)** — 兩邊形狀不對稱



**B 邊界 (Border)** — 不規則（例如：鋸齒狀、扇形、邊界不清晰）



**C 顏色 (Color)** — 各區域的顏色各不相同（深淺不一的棕褐色、棕色/黑色）



**D 直徑 (Diameter)** — 大小變化，通常會增大（黑色素瘤通常大於 6 毫米）



**E 不斷變化 (Evolving)** — 隨著時間的推移，腫瘤的大小、形狀或顏色發生了變化

## 完成篩檢

如需瞭解更多資訊，您可以透過致電、傳送簡訊、掃碼或瀏覽網站立即開始行動！

簡訊：傳送「SCREEN」至 43386

致電：833.727.3665

瀏覽網站：[go.rutgers.edu/PreventSkinCancer](https://go.rutgers.edu/PreventSkinCancer)

掃碼：



資料來源：

<sup>1</sup>American Cancer Society.

[https://cancerstatisticscenter.cancer.org/?\\_ga=2.79438804.1703166689.1652381087-594687202.1642533001#/cancer-site/Melanoma%20of%20the%20skin](https://cancerstatisticscenter.cancer.org/?_ga=2.79438804.1703166689.1652381087-594687202.1642533001#/cancer-site/Melanoma%20of%20the%20skin)

<sup>2</sup>.NCI,(2020).Sunlight. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/sunlight>