



دکتر امیرحوشنگ احسانی

متخصص پوست، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

پرسش‌های متداول درباره سرطان پوست

۱. آیا در ایران، زمستان‌ها هم باید از ضدآفتاب استفاده کرد؟ بعبارت دیگر، آیا شاخص اشعه ماوراءبنفش (UV Index) در زمستان‌های ایران، ممکن است ۳ یا بیشتر باشد؟

- بله، در زمستان‌های ایران هم ممکن است شاخص اشعه ماوراءبنفش از ۳ بالاتر باشد و در نتیجه در زمستان هم بهتر است از ضدآفتاب استفاده شود و اگر SPF ضدآفتاب از ۲۵ بالاتر باشد، مناسب‌تر است.

۲. آیا در هوای ابری هم باید از ضدآفتاب استفاده کرد؟

- در هوای ابری هم بهتر است از ضدآفتاب استفاده شود، چون اشعه ماوراءبنفش در روزهای ابری براحته و حتی بهتر به پوست می‌رسد.

۳. آیا کودکان هم باید از ضدآفتاب استفاده کنند؟ اگر بله، از چه سنی؟

- توصیه می‌شود برای کودکان از سن ۶ ماهگی از کرم ضدآفتاب مناسب (از نوع کرم‌های ضدآفتاب فیزیکی) استفاده شود.

۴. آیا هنگام نگاه کردن به صفحه کامپیوتر و تلویزیون هم لازم است پوست با ضدآفتاب محافظت شود؟

- تا مدت‌های طولانی توصیه می‌شد که هنگام تماس با صفحه کامپیوتر و تلویزیون از ضدآفتاب استفاده شود ولی مطالعات اخیر نشان داده است که میزان اشعه ماوراءبنفش این وسایل کم است، مگر این‌که افراد تماس طولانی‌مدت داشته باشند.

۵. آیا لامپ‌های کم‌مصرف که در ایران بسیار استفاده می‌شوند، برای پوست مضرند؟ بعنوان مثال آیا خطر ابتلا به برخی سرطان‌های پوست را افزایش می‌دهند؟

- خیر، این لامپ‌ها مضر نیستند و خطر مبتلا شدن به سرطان‌های پوست را افزایش نمی‌دهند.

۶. آیا ضدآفتاب‌های ایرانی، محافظتی را که ادعا می‌کنند، دارا هستند؟

- از حدود ۱۵ سال پیش، ضدآفتاب‌های ایرانی وارد بازار شده‌اند و در حال حاضر شاید بیش از ۲۰۰ نوع ضدآفتاب ایرانی وجود داشته باشد که در مقایسه با انواع خارجی، در تست‌های مختلف توانسته‌اند بخوبی از پوست محافظت کنند.

۷. آیا استفاده از ضدآفتاب، از تولید ویتامین D بر اثر نور خورشید، در سطحی از پوست که با ضدآفتاب

محافظت شده است، جلوگیری می‌کند؟

- تا مدت‌ها تصور می‌شد استفاده از ضدآفتاب، ساخت ویتامین D را مختل می‌کند ولی مطالعات بالینی گسترده این موضوع را رد کرده و نشان داده است که استفاده از ضدآفتاب، تداخلی با ساخت ویتامین D ندارد.

۸. اگر در فضای باز اما در «سایه» باشیم، ویتامین D بدن تأمین می‌شود؟

- ساخت ویتامین D، به مقدار «کمی» نور در طول روز نیاز دارد و حتی استفاده از ضدآفتاب و در سایه بودن هم، ساخت ویتامین D را تحت‌تأثیر قرار نمی‌دهد.

۹. با توجه به آلودگی هوا در تهران و بسیاری نقاط ایران، آیا برای تأمین ویتامین D بدن، لازم است روزانه بیش از ۲۰-۱۵ دقیقه در برابر خورشید باشیم؟

- این تصور درست نیست چون مقدار ساخت ویتامین D در طول روز از طریق سطح پوست، با مقدار «کم» نور هم قابل انجام است. فقط در کسانی که اصلاً با نور تماس ندارند (مانند سالمندان)، این نکته حائز اهمیت است.

۱۰. آیا سیستم‌هایی که نور خورشید را ذخیره و آن را به انرژی نورانی تبدیل می‌کنند و از آن‌ها برای روشنایی خیابان‌ها در شب استفاده می‌شود، اشعه ماوراءبنفش تولید می‌کنند؟

- مطالعات نشان داده است که این وسایل نورزا، میزان کمی اشعه ماوراءبنفش تولید می‌کنند.

۱۱. آیا جراحی میکروسکوپی (Mohs surgery/ Microscopically controlled excision) که برای درمان برخی سرطان‌های پوست در دنیا استفاده می‌شود، در ایران و بخصوص در بیمارستان‌های دانشگاهی یا دولتی انجام می‌شود؟

- در ایران متأسفانه روش جراحی میکروسکوپی در مراکز دانشگاهی انجام نمی‌شود. قبلاً انجام می‌شده است ولی امروزه بطور مدون انجام نمی‌شود.