



Qatar Cancer Society

الجمعية القطرية للسرطان



**Proud
member**

Skin Cancer سرطان الجلد

**داعم مشارك
Co-sponsor**



**شريك إنساني
Humanitarian Partner**



**شريك إنساني
Humanitarian Partner**



**شريك إستراتيجي
Strategic Partner**



**داعم مشارك
Co-sponsor**



**داعم مشارك
Co-sponsor**



**الداعم
Official Sponsor**



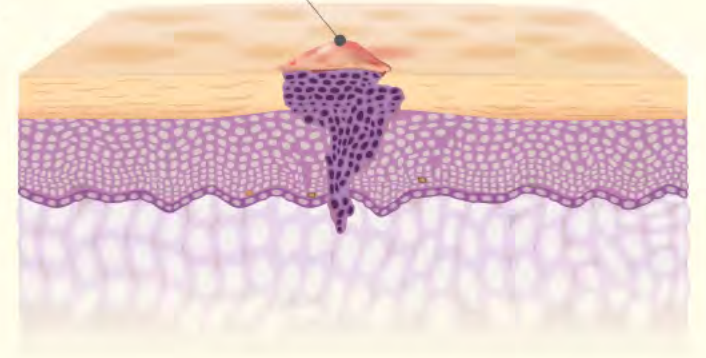
تعريف سرطان الجلد :



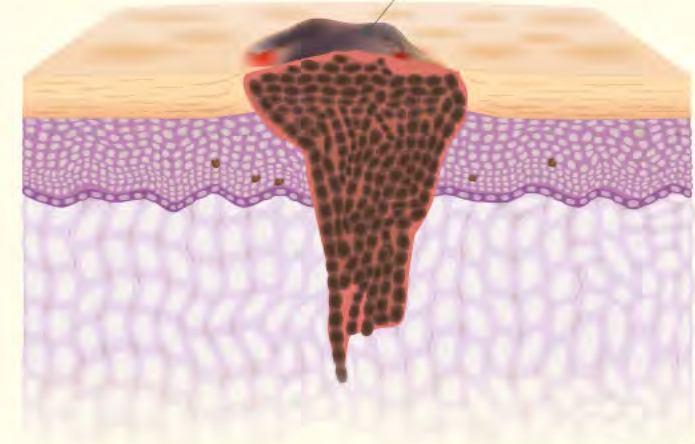
هو نمو غير مسيطر عليه لخلايا أي طبقة من طبقات الجلد وقد يحدث في أي مكان من الجسم.



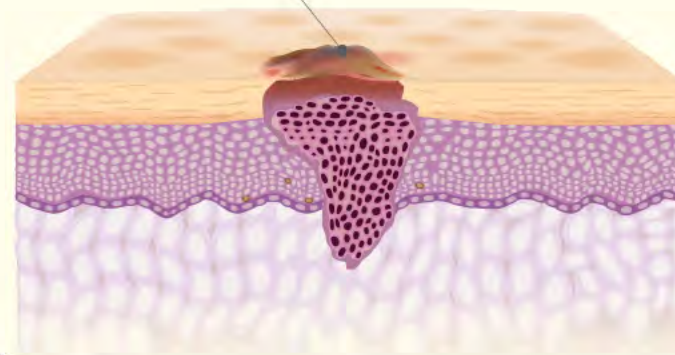
Suamous Cell
Carcinoma



Melanoma



Basal Cell
Carcinoma





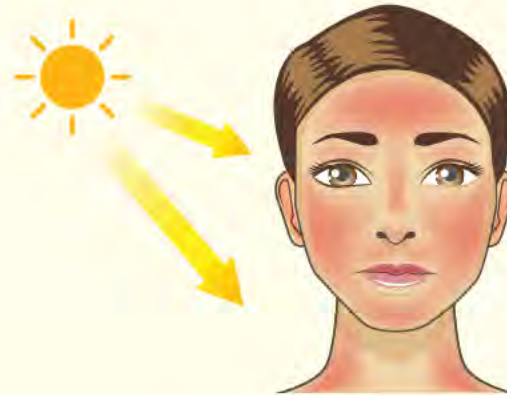
عوامل الخطورة للإصابة بسرطان الجلد



التعرض للكيماويات



الأشعة فوق البنفسجية



البشرة الفاتحة (سهلة الحرق بالشمس)



فيروس الورم الحليمي البشري

العلامات و الأعراض الإصابة بسرطان الجلد



وجود مناطق باهتة أو صفراء في جلدك، تشبه الندبة.



نمو أي كتل صغيرة جديدة على الجلد ذات اللون الوردي أو الأحمر، أو درنات شفافة ولامعة، التي قد يكون لها مناطق ذات اللون الأزرق أو البني أو الأسود.



نمو الشامات جديدة أو أية تغييرات في الشامات الموجودة في الحجم والشكل، أو اللون.



العلامات و الأعراض الإصابة بسرطان الجلد



جروح لا تلتئم.



تغير في الاحساس بمنطقة من الجلد،
أو الألم عند الضغط عليها أو بدونه.





A

عدم التناظر: نصف الشامخة أو الوحمة لا
يتطابق مع النصف الآخر.



B

الحدود: الحواف غير منتظمة أو خشنة
أو غير واضحة.



E

التطور: الشامخة التي تغير
شكلها، لونها وحجمها، أو
تتلف أو غير ذلك، يجب أن
تثير الشكوك.

يمكنك
استخدام
قاعدة ABCDE
لفحص أي
شامخة أو وحمة
لديك:



D

القطر: قطر شامخة أكبر من ستة ملم
(حوالي حجم ممحاة قلم رصاص).

C



اللون: الشامخة أو الوحمة غير موحدة اللون؛
حيث يمكن أن تشمل ظلال بقع بنية أو
سوداء، أو في بعض الأحيان قد يوجد
فيها اللون الوردي أو الأحمر أو الأبيض أو
الأزرق.

الوقاية

من سرطان الجلد

كن ذكيا عند تعرضك للشمس



النظارات الشمسية



ارتدي الملابس الواقية من الشمس



ابحث عن الظل



واقي الشمس



حماية الأطفال من
أشعة الشمس



استخدام القبعة واسعة الحواف



الوقاية

من سرطان الجلد

كن ذكيا عند تعرضك للشمس



واقى الشمس

١. واقى الشمس هو منتج تضعه على بشرتك لحمايتها من أشعة الشمس فوق بنفسجية، ومن الضروري التأكيد على أن واقى الشمس هو مرشح (منقي) للأشعة فوق بنفسجية ولا يمنعها جميعها.
٢. تأكد من وضع واقى الشمس بالشكل الصحيح متبعا التعليمات على المنتج.



الوقاية

من سرطان الجلد

كن ذكيا عند تعرضك للشمس



واقى الشمس

٣. لا تنسى الاهتمام بوضع واقى الشمس على الوجه والأذنين والرقبة والذراعين، وأية مناطق أخرى لا تغطيها الملابس.
٤. قم بوضع واقى الشمس بشكل وافر على البشرة النظيفة والجافة على الأقل ٢٠ دقيقة قبل الذهاب إلى الخارج و كرر وضعه كل ساعتين.
٥. اسأل طبيبك لاختيارنوع مناسب لبشرتك.





عوامل الخطورة للإصابة بسرطان الجلد



الأشعة فوق البنفسجية

التعرض للأشعة فوق البنفسجية هو عامل رئيسي من عوامل الخطورة للإصابة بسرطان الجلد، تدمر الأشعة فوق البنفسجية الجينات المسؤولة عن نمو خلايا الجلد، مما يساهم في حدوث سرطان الجلد ، من أهم مصادرها:

- أشعة الشمس هي المصدر الرئيسي للأشعة فوق بنفسجية.
- أجهزة التسمير هي مصدر صناعي للأشعة فوق البنفسجية.

الكشف المبكر



من الضروري إجراء الفحص
الذاتي للجلد مرة واحدة شهريا
يمكن الاستعانة بهرأة أو أحد
أفراد العائلة لفحص الأماكن
المخفية



خطوات الفحص الذاتي للجلد:

- قف أمام المرآة و ارفع يديك للأعلى و افحص الجهة الأمامية والخلفية من جسمك ثم الجانبين الأيمن والأيسر.

- اثني الكوع وافحص الذراعين وتحت الإبطين وباطن الكفين.

- افحص ظهر الساقين والقدمين، والفراغات بين أصابع قدميك.

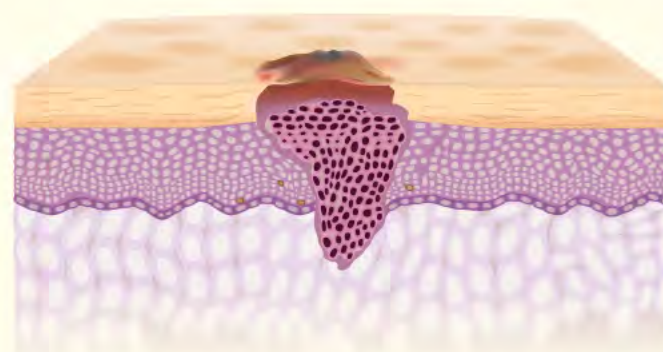
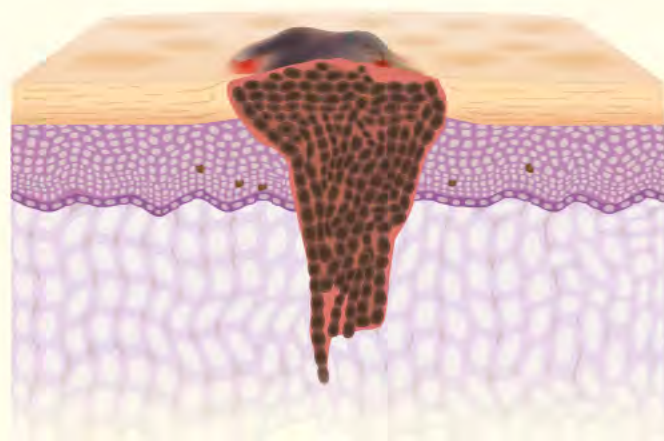
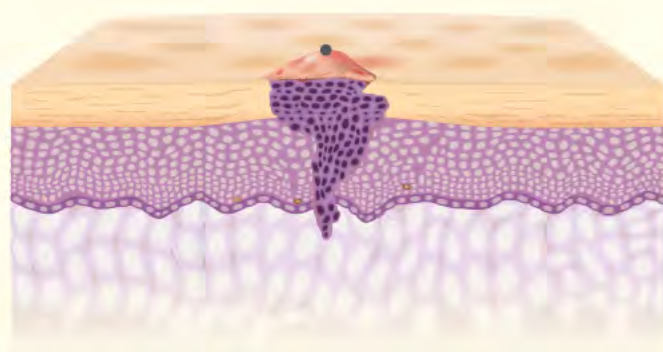
- باستخدام مرآة اليد المحمولة افحص العنق من الخلف وفروة الرأس.

- افحص ظهرك والأرداف باستخدام مرآة اليد المحمولة.



Skin Cancer Definition

Uncontrolled growth of the cells in any layer of the skin, and can be in any place of the body





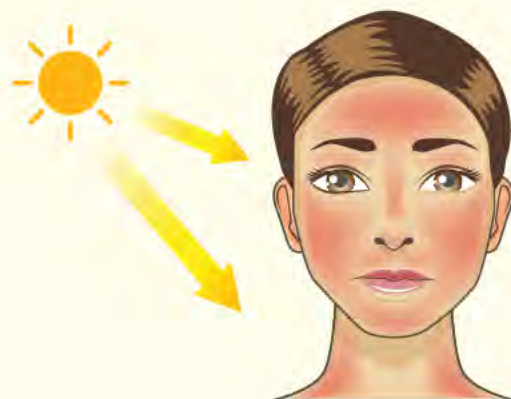
Risk factors of Skin cancer



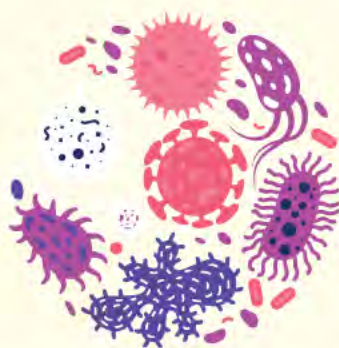
Ultraviolet (UV) radiation



Chemicals exposure



Fair skin (easily sunburned)



Human papilloma virus (HPV) infection



Risk factors of Skin cancer



Ultraviolet (UV) radiation

Infection with certain types of HPV, particularly those that affect the anal or genital area, may increase skin cancer risks.

Early signs and symptoms :

- A sore that does not heal.
- Change in sensation – itchiness, tenderness, or pain.
- Flat, firm, pale or yellow areas, similar to a scar.
- Small, pink or red, translucent, shiny, pearly bumps, which might have blue, brown, or black areas.
- Look for new moles and any changes in existing moles in size, shape, or color.

Early signs and symptoms **Skin cancer**



A sore that
does not heal



Change in sensation – itchiness,
tenderness, or pain



Flat, firm, pale or yellow areas,
similar to a scar

Early signs and symptoms **Skin cancer**



Small, pink or red, translucent, shiny, pearly bumps, which might have blue, brown, or black areas

Look for new moles and any changes in existing moles in size, shape, or color





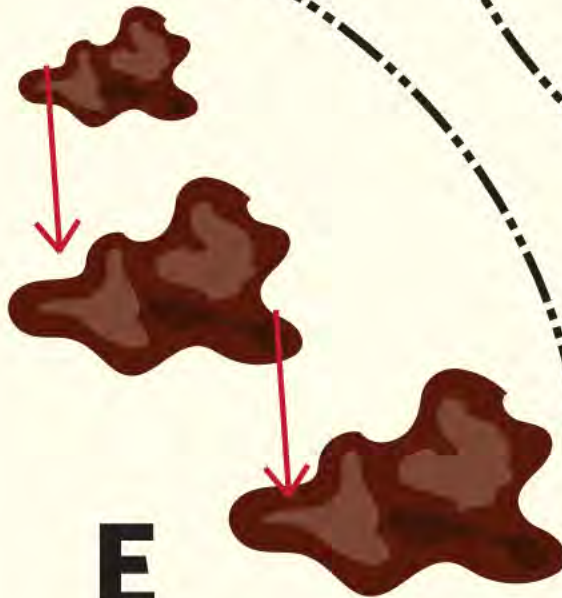
A

is for Asymmetry: One half of a mole or birthmark does not match the other



B

is for Border: The edges are irregular, ragged, notched, or blurred



E

is for Evolving: The mole is evolving or changing in size, shape, or color

Use the
ABCDE rule
to check any
mole or
birthmark
you have



D

is for Diameter: The spot is larger than 6 millimeters across (about the size of a pencil eraser)



C

is for Color: The color is not the same all over and may include shades of brown or black, or sometimes with patches of pink, red, white, or blue



Prevention

From Skin cancer

Be sun smart



Sunglasses



Wear protective clothing



Seek a shade



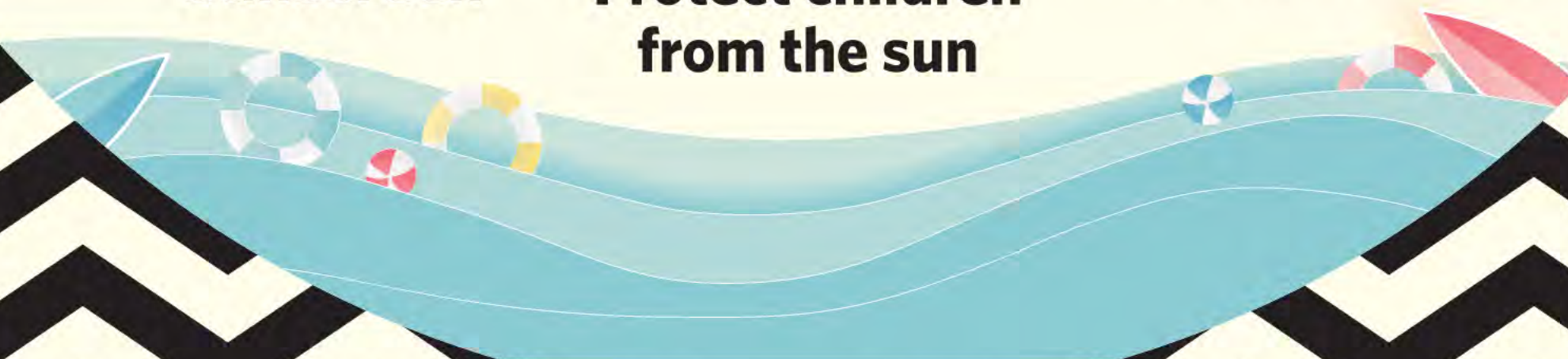
Sunscreen



**Protect children
from the sun**



Wide-brimmed hat





Prevention

From Skin cancer

Be sun smart



Sunscreen

1. Sunscreen is a product that you put on your skin to protect it from the sun's UV rays. But it's Important to know that sunscreen is just a filter – it does not block all UV rays.
2. Be sure to apply the sunscreen properly, always follow the label directions.
3. Pay close attention to your face, ears, neck, arms, and any other areas not covered by clothing.





Prevention

From Skin cancer

Be sun smart



Sunscreen

4. Put sunscreen on 20 minutes before you go outdoors, and reapply it at least every 2 hours to maintain protection.
5. Ask your Dr. for the suitable type to your skin.





Early Detection

**it's important to
check your own skin,
preferably once a
month you can use a
hand- held mirror or
family member to
look at areas hard to
see**



Steps for skin self-examination

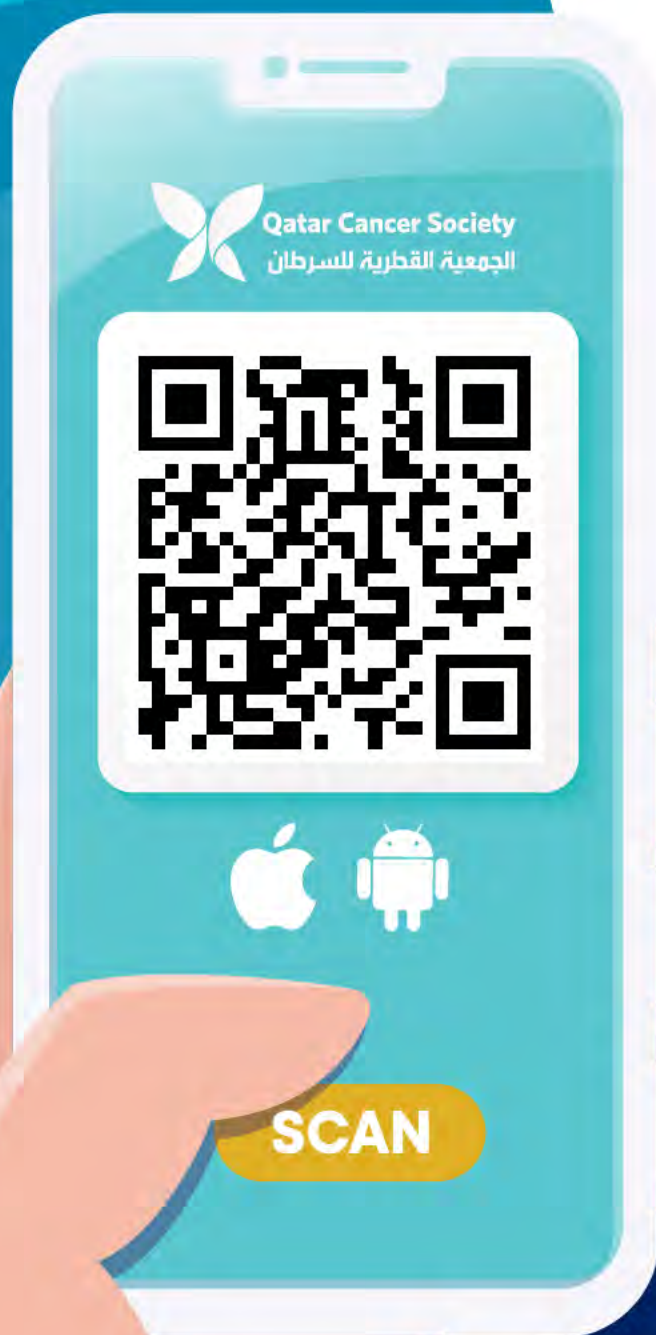
Examine your body front and back in the mirror, then right and left sides with arms raised

Bend elbows and look carefully at forearms, upper underarms and palms

Look at the backs of your legs and feet, the spaces between your toes and on the sole

Examine the backs of your neck and scalp with a hand mirror. Part hair for a closer look

Check your back and buttocks with a hand mirror



Qatar Cancer Society App

 @qcs_qatar

 @qcs_qatar

 qatarcancersociety2

 qcs_qtr

 info@qcs.qa

 www.qcs.qa

 44847778

 44847777