

# 与AIMGA一起生活得更好

## 第5卷 - 黑色素瘤和皮肤癌意识



### 概述

在过去的30年里，加拿大被诊断患有皮肤癌的人数一直在稳步增加。在加拿大所有新发癌症病例中，约有三分之一是皮肤癌（加拿大卫生部，2018年）。五月被公认为黑色素瘤和皮肤癌宣传月，随着夏天的临近，AIMGA的健康与保健团队决定将本期的重点放在传播与皮肤保健和皮肤癌预防相关的循证信息和资料上。请阅读分享，继续“与AIMGA一起生活得更好”！



### 健康提醒！

- **5月8日是“皮肤保健检查”日。**这个简单的检查行为可以使您免于潜在的可危及生命的皮肤癌。定期检查您的皮肤可以早期发现、治疗，并且在大多数情况下可以带来积极的效果。主张每个月使用早期发现的 **ABCDE** 方法进行自我检查。记得检查你的整个身体，包括并不暴露在阳光下的部位，如腋窝和脚底。请人帮忙检查背部和头皮等难以看到的部位。
- **长时间暴露在阳光下和晒伤对皮肤造成的损害被称为光老化。**暴露在紫外线下会导致皮肤形成粗细的皱纹，不规则的色素沉着、大的雀斑状斑点、淡黄色的肤色和皮革样粗糙的皮肤纹理。长期或短期暴露在阳光下的危害远远超出了晒伤引起的短期疼痛、发红和不适；晒伤消退后，持久对皮肤的伤害仍然存在。
- **请采用以下的措施来安全防晒：**在上午10点至下午4点之间，或紫外线指数为3或更高时，请待在室内远离日晒；穿宽松、紧密和轻便的衣服并遮盖胳膊和腿；戴宽边帽以保护头部、面部、颈部和耳朵；呆在阴凉处，例如有大树、开放的屋顶、遮阳篷、太阳伞等的公园；戴太阳镜，尤其是环绕式，对眼睛两侧有保护作用；

用；并避免使用室内晒黑。室内晒黑与皮肤癌之间存在强烈的关联；2009年，日光浴床被归类为“对人类致癌的”——这是致癌物质的最强分类。

- **当到阳光下时：**使用标有“广谱”和“防水”的防晒霜，SPF至少为30；当紫外线指数为3或更高时，涂防晒霜，即使是阴天也要涂；在晒太阳前至少15分钟大量涂抹；每隔2-3小时，或在游泳后，或出汗后，重新涂抹；在衣服边缘、脖子后面、耳朵和其他经常错过的地方涂防晒霜。
- **一年四季都要注意这些健康提醒，而不仅仅是在夏季。**太阳光线可以从雪、沙子、水甚至混凝土上反射到空中！

资料来源：[加拿大皮肤癌基金会，2018年](#)；[加拿大皮肤癌基金会，2023年](#)；[加拿大皮肤病学协会](#)；[皮肤癌基金会，2022](#)



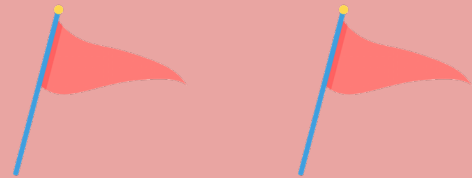
## 危险信号

- 下面列出了一些患黑色素瘤风险较高的人：  
有室内晒黑史；皮肤白皙；有任何皮肤癌或黑色素瘤的个人/家族病史；日晒和/或晒伤；有蓝色或绿色眼睛的人；有金色或红色头发的人；非典型痣或新痣。
- 黑色素瘤的**ABCDEs**方案是寻证痣可能癌变的指南。如果您发现以下任何症状，请去看医生或皮肤科医生：  
对称：形状不规则或不对称的痣；边界：边界不均匀、参差不齐、不规则或模糊的痣；出血：痣发痒、疼痛或出血；颜色：痣的颜色不均匀，可能有不同深浅的棕色、黑色甚至粉红色、红色或白色；直径：大于6毫米的痣

(像铅笔的橡皮擦大小)；变化：现有的痣，其大小、形状或颜色随时间而变化；高起：痣高于皮肤，具有粗糙或鳞状质地。

[了解有关黑色素瘤的更多信息，请单击此处](#)

资料来源：[癌症支持社区](#)，2023年；[加拿大黑色素瘤](#)



## 提示和资源



- [加拿大黑色素瘤](#)
- [加拿大癌症协会](#)
- [加拿大皮肤病学协会](#)
- [加拿大卫生部](#)
- [安大略省癌症护理](#)
- [加拿大预防保健工作队](#)
- [加拿大癌症幸存者网络](#)
- [加拿大皮肤癌基金会](#)
- [拯救皮肤基金会](#)
- [艾伯塔省黑色素瘤协会](#)
- [AIM在黑色素瘤协会 - 播客](#)
- [艾伯塔省癌症基金会](#)

对于其他资源和组织，请使用此社区服务定位器，您可通过输入您所在的位置（加拿大任何地方）来查找离您家最近的黑色素瘤或任何其他疾病的支持小组。

## 你知道吗？



AIMGA专家可以就此主题与您的组织进行交流。

请通过电子邮件预订您的演示文稿  
[drew@aimga.ca](mailto:drew@aimga.ca)

欲了解更多信息，请用手机扫描下面的二维码，查看完整版的“与AIMGA一起健康的生活”时事通讯！



<https://aimga.ca/wp-content/uploads/MAY2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf>