

與AIMGA一起生活得更好

第5卷-黑色素瘤和皮膚癌意識



概述

睇過去嘅30年里，加拿大被診斷患有皮膚癌嘅人數一直係穩步增加。在加拿大所有新發癌症病例中，約有三分一係皮膚癌（加拿大衛生部，2018年）。五月被公認為黑色素瘤和皮膚癌宣傳月，隨著夏天嘅臨近，AIMGA嘅健康與保健團隊決定把本期嘅重點放在傳播與皮膚保健和皮膚癌預防相關嘅循証信息和資料上。請閱讀分享，繼續與AIMGA一起生活得更好！



健康提醒！

- **5月8日係“皮膚保健檢查”日。** 這個簡單的檢查行為可以使您免幸於潛在可危及生命的皮膚癌。定期檢查您的皮膚可以早期發現、治療，並且在大多數情況下，可以帶來積極的效果。主張每個月使用**ABCDE**方法進行自我檢查，可以早期發現皮膚癌。記得檢查你的整個身體，包括並不暴露在陽光下的部位，如腋窩和腳底。請人幫忙檢查背部和頭皮等難以看到的部位。
- **長時間暴露嘅陽光下同曬傷對皮膚造成的損害被稱為光老化。** 暴露在紫外線下會導致皮膚形成粗幼的皺紋，不規則的色素沉著、大的雀斑狀斑點、淡黃色的膚色和皮革樣粗糙的皮膚紋理。長期或短期暴曬在陽光下的危害遠遠超出了曬傷引起的短期疼痛、發紅和不適；曬傷消退之後，持久嘅傷害仍然存在。
- **請採用以下的措施嚟安全防曬：** 在上午10點至下午4點之間，或紫外線指數為3或更高時，請待係室內遠離日曬；穿寬鬆、緊密和輕便的衣服並遮蓋

胳膊和腿；戴寬邊帽以保護頭部、面部、頸部和耳朵；呆在陰涼處，例如有大樹、開放的屋頂、遮陽篷、太陽傘等的公園；戴太陽鏡，尤其是環繞式，對眼兩側有保護作用；並避免使用室內曬黑。室內曬黑與皮膚癌之間存在強烈的關聯；2009年，日光浴床被歸類為“對人類致癌的”——這是致癌物質的最強分類。

- **當到陽光下時：** 使用標有“廣譜”和“防水”嘅防曬霜，SPF至少為30；當紫外線指數為3或更高時，塗防曬霜，即使是陰天也要塗；在曬太陽前至少15分鐘大量塗抹；每2-3小時，或在游泳後，或出汗後，重新塗抹；喺衫邊緣、頸後面、耳朵和其他經常錯過嘅地方塗防曬霜。
- 一年四季都要注意呢啲健康提醒，而不僅僅是喺夏季。太陽光線可以由雪、沙子、水甚至混凝土上反射到空中！

資料來源：[加拿大皮膚癌基金會，2018年](#)；[加拿大皮膚癌基金會，2023年](#)；[加拿大皮膚病學協會](#)；[皮膚癌基金會，2022](#)



危險信號

1 下面列出了一些患黑色素瘤風險較高的人：有室內曬黑史；皮膚白皙；有任何皮膚癌或黑色素瘤的個人/家族病史；日曬和/或曬傷；有藍色或綠色眼嘅人；有金色或紅色頭髮嘅人；非典型痣或新痣。

2 黑色素瘤的ABCDEs方案係尋證痣可能癌變嘅指南。如果您發現以下任何症狀，請去看醫生或皮膚科醫生：對稱：形狀不規則或不對稱的痣；邊界：邊界不均勻、參差不齊、不規則或模糊的痣；出血：痣發癢、疼痛或出血；顏色：痣的顏色不均勻，可能

有不同深淺的棕色、黑色甚至粉紅色、紅色或白色；直徑：大於6毫米嘅痣（好似鉛筆嘅橡皮擦大小）；變化：現有的痣，其大小、形狀或顏色隨時間而變化；高起：痣高於皮膚，具有粗糙或鱗狀質地

瞭解有關黑色素瘤嘅更多信息，請單擊此處！

資料來源：[癌症支持社區](#)，2023年；[加拿大黑色素瘤](#)

提示和資源



- [加拿大黑色素瘤](#)
- [加拿大癌症協會](#)
- [加拿大皮膚病學協會](#)
- [加拿大衛生部](#)
- [安大略省癌症護理](#)
- [加拿大預防保健工作隊](#)
- [加拿大癌症倖存者網絡](#)
- [加拿大皮膚癌基金會](#)
- [拯救皮膚基金會](#)
- [艾伯塔省黑色素瘤協會](#)
- [AIM喺黑色素瘤協會-播客](#)
- [艾伯塔省癌症基金會](#)

對於其他資源和組織，請使用此社區服務定位器，您可透過輸入您所在的位置（加拿大任何地方）來查找離您家最近的黑色素瘤或任何其他疾病的支持小組。

你知唔知？



AIMGA專家可以就此主題與您的組織進行交流。

請透過電子郵件預訂您的演示文稿
drew@aimga.ca

欲了解更多信息，請用手機掃描下面的二維碼，查看完整版的“與AIMGA一起健康的生活”時事通訊！



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