Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

如何预防皮肤癌

了解罹患皮肤癌的风险

皮肤癌的主要风险因素包括长时间晒太阳（阳光照射）和年龄。 长时间晒太阳即意味着会受到紫外线 (UV) 照射。 当您使用日光浴床时，也会受到紫外线的照射。 随着年龄的增长，罹患皮肤癌的风险会越来越高。

如果您一生中被晒伤的次数达到或超过五次，则罹患黑色素瘤的风险就会增加一倍。

皮肤癌的其他风险因素

- 皮肤白皙。
- 有个人或家族皮肤癌病史。
- 有黑痣。

黑色素瘤是一种好发于白皙皮肤上的皮肤癌。 这或许可以解释人们为何普遍认为深色或黑色皮肤的人群罹患黑色素瘤的风险较低或无风险。 对深色或黑色皮肤人群而言，黑色素瘤通常在晚期才被诊断出来。 有些黑色素瘤很容易被忽视。

发生在深色皮肤上的黑色素瘤与阳光照射无关。 黑色素瘤也可能发生在缺少阳光照射的部位， 比如手掌、脚底、指（趾）甲、口腔内部、肛门和生殖器区域。 如果被诊断出晚期黑色素瘤，治疗难度通常较大。 了解关于深色或黑色皮肤人群罹患黑色素瘤的更多信息。

由于我们有更有效的治疗方法（包括靶向治疗和免疫治疗），所以能降低黑色素瘤患者的死亡率。

了解皮肤癌的症状

了解自己的皮肤有助于发现任何皮肤变化以及新发的痣或斑。 使用 ABCDE 法则检查皮肤上的痣和斑。

ABCDE 皮肤癌筛查法则



不对称 (ASYMMETRY)。 斑的一半与另一半看起来不对称。



边缘 (BORDER)。 斑的边缘（外缘）不规则。



颜色 (COLOR)。 斑有不止 1 种颜色。



直径 (DIAMETER)。 从斑的一边到另一边的长度超过 6 毫米，或斑有铅笔擦那么大。



进展 (EVOLUTION)。 斑的大小、形状或颜色发生变化。

如果发现有痣或斑出现变化、出血或瘙痒，请预约皮肤科医生看诊。

20% 的美国人可能会罹患皮肤癌。

改善皮肤健康

了解您的皮肤

您应每月自己检查一次皮肤情况，观察皮肤上是否有新出现或发生变化的斑或痣。 这有助于帮助您尽早发现问题部位或及早发现癌症，此时治疗难度较小。 检查自身是否罹患

皮肤癌，即皮肤自检。 以下是一些关于皮肤自检的小贴士：

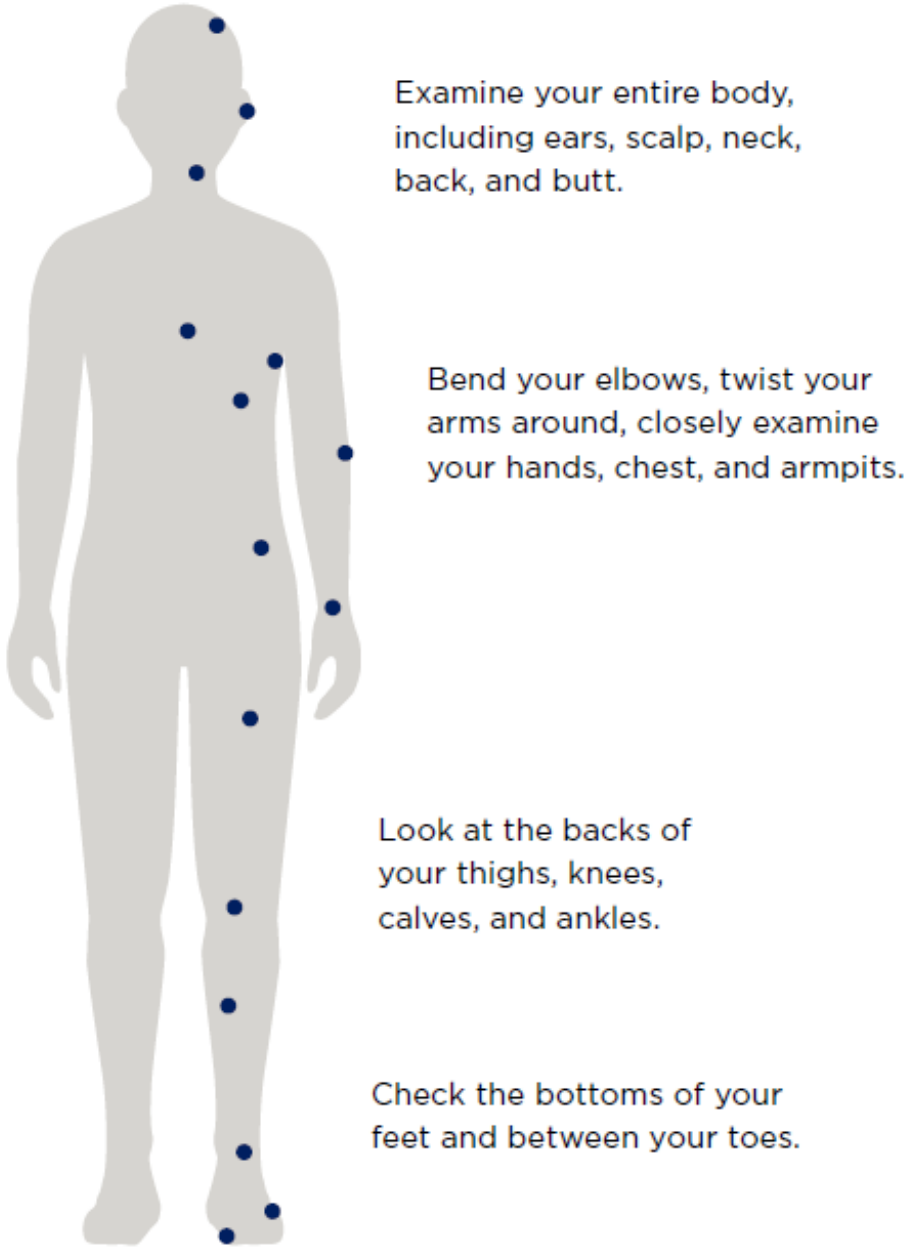


图 1. 皮肤自检小贴士。

暴露在阳光下时采取适当的防护措施

预防皮肤癌的最佳方式是避免受到太阳紫外线 (UV) 的照射。 我们建议您：

- 穿戴防晒装备，如长袖衬衫、宽边帽和太阳镜。
- 涂抹广谱防晒霜，做好防晒保护。 广谱防晒霜意味着可以阻挡两种紫外线（UVA 和 UVB）。

- 在出门前 30 分钟涂抹 SPF 30 或以上的防晒霜。 阴天和冬天也要涂防晒霜。
- 取大约 2 汤匙防晒霜，在脸上和身上厚涂一层。
- 每 2 小时以及在游泳后、用毛巾擦过后或出汗后补涂一次防晒霜。
- 上午 10 点到下午 4 点是阳光最强烈的时候，在此期间应避免接触阳光。
- 尽可能待在阴凉处。
- 请勿使用室内晒黑机。

如果不及早治疗，黑色素瘤可能会扩散到身体的其他部位。

比较化学防晒霜和矿物防晒霜

防晒霜主要分为 2 类，它们的作用方式各不相同。

- **化学防晒霜：**
  - 工作原理是吸收紫外线。
  - 通常更容易涂抹在皮肤上且有防水类型可供选择。
  - 常见的活性成分包括桂皮酸盐、氧苯酮和阿伏苯宗。
- **矿物防晒霜：**
  - 工作原理是在皮肤表面形成一层屏障，防止紫外线穿过。
  - 可能不易被皮肤吸收。
  - 更适合敏感肌人群。
  - 含有氧化锌或二氧化钛等成分。

您可以立即采取的行动

- 了解皮肤癌的风险因素。
- 做好防晒保护，避免太阳紫外线的照射，不使用日光浴床。
- 了解自己皮肤的外观与感觉。 熟悉自己的皮肤有助于您注意到皮肤的变化。
- 如果您的皮肤上出现任何异常的斑、痣或变化，请咨询您的医疗保健提供者。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利