جلد کا کینسر

جلد کا کینسر ایک عام کینسر ہے۔ جلد کے کینسر کے واقعات کی شرح میں دنیا بھر میں تیزی سے اضافہ ہوا ہے۔ اگرچہ ہانگ کانگ میں شرح مغرب سے کہیں کم ہے، ہر سال نئے مریضوں کی تعداد میں اضافہ جاری ہوتا ہے۔ یہ غالباً بیرونی سرگرمیوں میں شرکت میں اضافہ اور عمر رسیدگی کی وجہ سے ہے۔ ہسپتال حکام کی ہانگ کانگ کینسر رجسٹری کے مطابق، 2003 میں جلد کے کینسر کے 257 نئے کیس اور 2013 میں 558 نئے کیسز تھے۔ دوسرے الفاظ میں، 2003 اور 2013 کے درمیان تعداد تقریباً دوگنی ہو گئی۔ نان میلینوما جلد کا کینسر، جلد کے کینسر کی سب سے عام قسم، ہانگ کانگ کے سرفہرست 10 کینسر میں سے ایک رہا ہے۔ یہ 2003 میں 11 سے 2013 میں 7 نمبر پر بلند ہوا۔

جبکہ جلد کے کینسر کا دائرہ اثر زیادہ ہے، اس کی شرح اموات اتنی زیادہ نہیں ہے۔ چونکہ جلد سب سے زیادہ دکھائی دینے والا عضو ہے، اسلئے ہماری جلد پر کسی بھی غیر طبعی حالت کا پتہ لگانا آسان ہے۔ اس وجہ سے، جلد کے کینسر کا ابتدا میں ہی علاج کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو اپنی جلد میں کسی بھی قسم کی غیر طبعی تبدیلی محسوس ہو، تو جتنی جلدی ممکن ہو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔ مرض کا جلد پتہ لگنے سے کامیاب علاج کے امکانات میں اضافہ ہوتا ہے۔

(اس صفحے کی معلومات کا جائزہ لینے کے لئے ڈاکٹر سی سی ٹونگ، ایسوسی ایٹ کنسلٹنٹ، شعبہ کلینکل اونکولوجی، کوئین میری ہسپتال کا خصوصی شکریہ۔)

Copyright © 2017 Hospital Authority. All rights reserved

SMART PATIENT 智友站

1. جلد کا کینسر کیا ہے؟

جلد جسم کا سب سے بڑا عضو ہے۔ اس کے بنیادی افعال میں چوٹ لگنے سے جسم کا دفاع کرنا، پسینہ آنے کے ذریعے جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنا، اور جسم میں پانی کی کمی ہونے کی روک تھام شامل ہے۔ جلد کی تین تہیں ہیں: ایپی ڈرمس (اوپری پرت)، ڈرمس (درمیانی پرت) اور سب کیوٹس (نچلی پرت)۔ ایپی ڈرمس خلیات کی تین اہم اقسام پر مشتمل ہوتی ہے، بشمول بنیادی خلیات، سکوئمس خلیات اور سیاہ خلیات۔

عام طور پر، جلد کے نئے صحت مند خلیات پرانے خلیات کو جلد کی سطح کی طرف دھکیلتے ہیں جہاں پرانے خلیات مر جاتے ہیں اور علحیدہ ہو جاتے ہیں۔ اس عمل کو DNA کی طرف سے کنٹرول کیا جاتا ہے۔ تاہم، جب DNA کو نقصان پہنچتا ہے، تو عمل کے دوران افعال میں بگاڑ پیدا ہو گا، جو نئے خلیات کے بے اختیار بڑھنے اور کینسر تشکیل دینے کا سبب بن سکتا ہے۔ جلد کا کینسر عام طور پر جسم کے ان حصوں پر بنتا ہے جو اکثر سورج کے سامنے رہتے ہیں، جیسا کہ چہرہ، ہونٹ اور گردن۔ لیکن یہ ان حصوں پر بھی بن سکتا ہے جنہیں بالعموم سورج کی روشنی کے سامنے نہیں کیا جاتا ہے، جیسا کہ ہتھیلیاں، پیروں کے تلوے یا انگلیوں کے درمیان خالی جگہیں۔

2. جلد کے کینسر کی کیا مختلف پیچیدگیاں ہیں؟

جلد کے کینسر کو خلیہ کی قسم جس سے وہ بڑھتے ہیں، کی نسبت نام دیا جاتا ہے۔ جلد کے کینسر کی تین اہم اقسام ہیں: بیسل سیل سرطان، سکوئمس سیل سرطان (غیر میلینوما جلد کا کینسر) اور میلینوما۔ جلد کے کینسر کی دوسری اقسام، جیسا کہ مہلک جلد کا ٹیومر جو پسینہ غدود اور بالوں کے غدود سے پیدا ہوتے ہیں، کم عام ہیں۔

<u>بیسل سیل سرطان (BCC)</u>

بیسل سیل سرطان سب سے زیادہ عام ہے اور سب سے زیادہ آسانی سے علاج کیے جانیوالا جلد کا کینسر ہے۔ اسے جلد کے کینسر کا 60% شمار کیا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر 40 سال کی عمر سے زائد کے افراد میں ہوتا ہے۔ زیادہ تر BCC سر، ناک، گلے اور اوپر کے دھڑ پر ابھرتے ہیں۔ بیسل سیل سرطان عام طور پر چہرہ، کان یا گردن پر ایک موتیوں کی طرح یکبارگی سے شروع ہوتا ہے۔ جب یہ سینے یا پیٹھ پر بنتا ہے، تو یہ ایک چھلکوں والی جگہ یا خشک جلد کے ایک حصہ کے طور پر ظاہر ہوتا ہے۔ اس سے خون رسنا یا زخم بن سکتا ہے، اور پھر مندمل ہونا اور دوبارہ خراب ہو سکتا ہے۔ یہ جلد پر ایک ہی جگہ دوبارہ واقع ہو سکتا ہے۔

بیسل سیل سرطان عام طور پر آہستہ آہستہ بڑھتا ہے اور تقریباً کبھی نہیں پھیلتا ہے۔ تاہم، اگر اسے بغیر علاج رہنے دیا جائے، تو یہ جلد کی گہرائی میں افزائش کرے گا اور قریبی ساخت کو نقصان پہنچائے گا۔ یہ علاج کو زیادہ مشکل بنا دیتا ہے۔

<u>اسکوئمس سیل سرطان (SCC)</u>

جلد کے کینسر کا 30% اسکوئمس سیل سرطان ہیں اور ان میں سے زیادہ تر 50 سال کی عمر کے بعد واقع ہوتے ہیں۔

Copyright © 2017 Hospital Authority. All rights reserved

وہ عام طور پر سرخ گانٹھ یا السرز کے طور پر بنتے ہیں اور عام طور پر سورج کے سامنے منکشف جسم کے حصوں پر رونما ہوتے ہیں جیسے سر، گردن، ہاتھ اور کہنی سے کلائی تک۔ وہ اوپر کے دھڑ اور ٹانگ پر بھی بن سکتے ہیں۔ ہونٹوں یا کان پر SCC زیادہ ناگوار ہیں اور پھیلنے کا زیادہ امکان ہے۔

میلینوما

اگرچہ میلینوما کو تمام جلد کے کینسر کا صرف 10% شمار کیا جاتا ہے، یہ سب سے زیادہ سنگین صورت ہے اور سب سے زیادہ جلد کے کینسر کے سبب موت کے ذمہ دار میں سے ایک ہے۔ میلینوما کے خلیات تیزی سے بڑھنے اور جسم کے دوسرے اعضاء جیسا کہ پھیپھڑے، جگر یا دماغ میں ابتدائی مراحل میں بھی تیزی سے پھیل سکتے ہیں۔

جب میلینوما ایشیائی لوگوں میں ہوتا ہے، تو یہ عام طور پر ان حصوں پر بنتا ہے جنہیں عام طور پر سورج کے سامنے منکشف نہیں کیا جاتا ہے جیسے پیروں کے تلوے، ہتھیلیاں، انگلی کے ناخنوں کے نیچے یا میوکوس ممبرینز، وغیرہ۔ میلینوما جلد پر ایک نئے رنگ کے دھبوں کے طور پر بن سکتا ہے۔ یہ ایک موجودہ تل یا داغ کے سائز، شکل یا رنگ میں تبدیلی کی وجہ سے بھی شروع ہو سکتی ہے۔ عمل میں کئی ہفتوں سے کئی ماہ لگ سکتے ہیں۔ میلینوما کی عام طور پر ایک بے ترتیب شکل، ایک بے ڈھنگا حاشیہ اور غیر یکساں رنگ ہوتا ہے۔ یہ جلد کی سطح پر اوپر اُبھرتی ہے اور ایک غلاظت کی طرح لگتی ہے۔ یہ تیزی سے بڑھ سکتی ہے اور بڑے کے گرد چھوٹے زخم ہوتے ہیں۔ اگر آپ ان خصوصیات میں سے کسی کو بھی محسوس کریں تو آپ کو فوراً اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کرنی چاہئے۔

3. جلد کا کینسر کی روک تھام کیسے کریں؟

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ 80% جلد کے کینسر کو روکا جا سکتا ہے۔ جلد کے کینسر کو روکنے کا بہترین طریقہ سورج سے اپنی جلد کی حفاظت کرنا ہے۔ یہاں کچھ تجاویز ہیں:

* سورج سے بچنے کی کوشش کریں:

- جب UV انڈیکس 3 یا زیادہ ہے

- صبح 11 سے دوپہر 3 بجے کے درمیان جب سورج کی کرنیں مضبوط ہوتی ہیں

* تمام منکشف جلد پر بشمول ہونٹ سورج سے تحفظ عنصر SPF15+ اور PA++ کے ساتھ سنسکرین کا استعمال کریں۔ سورج میں باہر جانے سے 30 منٹ قبل سن اسکرین لگائیں اور ہر 2 سے 3 گھنٹوں کے بعد دوبارہ لگائیں۔ SPF15 UV ریڈی ایشن کے 93 % کو جذب کرتی ہے جبکہ SPF30 97% کو جذب کرتی ہے۔☐

* درخت، چھتریاں، یا کسی بھی قسم کی چھتری سے سایہ تلاش کریں

چھجّے دار ہیٹ، دھُوپ عینک، گہرے اور مضبوطی سے بنا لباس پہنیں جو آپ کے بازو اور ٹانگوں کو مکمل ڈھانپتا ہے۔

Copyright © 2017 Hospital Authority. All rights reserved

* ٹیننگ بیڈز اور سن لیمپس سے گریز کریں۔

* سورج سے حساس ادویات سے باخبر رہیں۔ کچھ نسخے اور بغیر نُسخے کے ادویات سورج کی روشنی کے لئے آپ کی جلد کو زیادہ حساس بنا سکتی ہے۔ ان میں بعض ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس کی ادویات اور کیل مُہاسوں کی ادویات شامل ہیں۔ آپ جو بھی ادویات لیتے ہیں اس کے ضمنی اثرات کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں۔ اگر وہ سورج کی روشنی کے لئے آپ کی حساسیت میں اضافہ کریں تو مزید احتیاطی تدابیر اپنائیں۔

* اپنی جلد کی باقاعدگی سے جانچ کریں۔ موجودہ تلوں میں کسی بھی تبدیلی کے لئے اپنی جلد کی جانچ کریں۔ اگر ان کا سائز، شکل، یا رنگ تبدیل ہوا ہے تو جانچ کریں۔ آئینوں کی مدد سے، اپنے چہرے، گردن، کھوپڑی، پشت، ہاتھوں، کہنی سے کلائی تک، ٹانگوں، پاؤں، تلوؤں، اور اپنے کولہوں کے درمیان کی جانچ کریں۔

4. جلد کے کینسر کے اسباب کیا ہیں؟

جلد کا کینسر بنیادی طور پر سورج یا دیگر ذرائع جیسا کہ دُھوپ کمرہ میں ٹیننگ مشینوں سے بالائے بنفشی (UV) تابکاری پر تکشف کے سبب پیدا ہوتا ہے۔ UV روشنی کو تین طول موج کے بینڈ میں تقسیم کیا جاتا ہے: UVA، UVB اور UVC- UVB شعاعیں بہت سے بیسل سیل اور سکوئمس سیل کینسر کے ذمہ دار ہیں۔ UVA بھی جلد کے کینسر، خاص طور پر میلینوما کا سبب بنتا ہے۔ ٹیننگ بیڈز UVA کی بہت زیادہ مقدار کو فراہم کرتے ہیں اور یوں میلینوما کے خطرے میں اضافہ کرتے ہیں۔

UV شعاعوں کے سبب پہنچنے والا نقصان وقت کے ساتھ بڑھتا ہے۔ یہاں تک کہ دھوپ جلن کا سبب بنے بغیر، کئی سال تک طویل سورج پر تکشف جلد کے ٹشو کو نقصان پہنچانے کا سبب بنے گی۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ جلد کے خلیوں کو سورج سے نقصان بچپن میں ہی شروع ہو سکتا ہے۔ جو افراد بلوغت میں مناسب تحفظ کے بغیر ضرورت سے زیادہ سورج کے سامنے منکشف رہتے ہیں ان میں کینسر کی بڑھنے کے لئے پہلے ہی نقصان پہنچے جلد کے خلیات کو پیدا کر سکتے ہیں۔

جلد کا کینسر ان جلد کے حصوں پر بھی ہو سکتا ہے جنہیں عام طور پر سورج کے سامنے نہیں لایا جاتا ہے۔ جینیاتی ورثہ ایک کردار ادا کر سکتا ہے۔

کسی بھی شخص کو، اپنی جلد کے رنگ کے قطع نظر، جلد کا کینسر ہو سکتا ہے۔ آپ کو خاص طور پر محتاط رہنے کی ضرورت ہے اگر آپ کو:

- متعدد تل ہیں
- رنگدار دھبے (شمسی قرنیت) ہے
- میلینوما کی ایک خاندانی ہسٹری ہے
- ایک طویل مدت کے لئے باہر سورج کی روشنی میں کام کرتے ہیں
- دھوپ جلن کی ایک ہسٹری ہے، خاص طور پر شدید دھوپ جلن کے بعد جلد پر چھلکے بننا
- صاف جلد ہے جو آسانی سے جل جاتی اور ٹین نہیں کرتی ہے

Copyright © 2017 Hospital Authority. All rights reserved

- سرخ یا سنہرے بال ہیں اور ہلکے رنگ کی آنکھیں ہیں
- ایک عضو کی پیوند کاری کے بعد یا ایچ آئی وی/ایڈز کی وجہ سے کمزور مدافعتی نظام ہے
- نازک جلد ہے، جیسا کہ جلد جسے دیگر جلد کے حالات علاج کی طرف سے جلایا، زخمی کیا یا کمزور کیا گیا ہے، جیسا کہ بعض کھجلی علاج اور چنبل کریمیں
- زہریلے کیمیکلز پر مستقل نمائش ہو

5. جلد کے کینسر کی کیا علامات ہیں؟

جلد کے کینسر کی مختلف اقسام مختلف دکھائی دے سکتی ہیں۔ سب سے زیادہ عام علامات ہیں:

- جلد پر ایک نیا نشان اس کے اردگرد کے نشانات سے مختلف ہے۔
- ایک چوٹ جو خارش آور، تکلیف دہ یا سُوج جاتی ہے۔
- ایک زخم جو مندمل نہیں ہوتا ہے۔
- ایک تل یا چوٹ، جو بڑی ہو جاتی ہے، شکل یا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے۔
- ان تل کی نگرانی کریں جو:

    - ایک نصف ہیں برعکس دوسرے نصف کے
    - بے ڈھنگی یا غیر واضع حاشیہ ہے
    - بہت سے رنگ ہیں یا رنگ کی ایک ناہموار تقسیم
    - قطر میں 6 ملی میٹر ہیں یا بڑے ہیں
    - جلد سے بے ڈھنگی شکل کے ساتھ ابھرتے ہیں

6. جلد کے کینسر کی تشخیص اور تحقیقات کیسے کریں؟

اگر آپ کسی بھی مشتبہ دھبوں یا تل کو دیکھیں، تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر آپ کا ڈاکٹر شبہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ کو جلد کا کینسر ہو سکتا ہے، تو وہ تجاویز پیش کرے گا آپ ایک بائیوپسی کرائیں۔ طریق عمل فوری اور آسان ہے۔ آپ کو ایک مقامی بے حسی کی دوا دی جائے گی؛ ڈاکٹر مشتبہ حصوں سے آپ کی جلد کا ایک چھوٹا نمونہ نکال لیں گے۔ اس کے بعد زخم مندمل کرنے میں مدد کے لئے آپ کو ایک سلائی یا ٹانکے لگائے جائیں گے۔ نمونہ کو ایک لیبارٹری میں بھیجا جائے گا جہاں ایک ماہرِ تشخیصِ امراض ایک خوردبین کے ذریعے اس کا معائنہ کرے گا۔ ٹیسٹ کے نتائج کے حصول میں تقریباً ایک ہفتہ لگے گا۔

Copyright © 2017 Hospital Authority. All rights reserved

7. جلد کا کینسر کیا علاج ہیں؟

جلد کے کینسر کا علاج کینسر کے سائز، قسم، مقام اور مرحلہ پر منحصر مختلف ہوتا ہے۔ ڈاکٹر مرض کے حالات کے مطابق مناسب علاج اپنائیں گے۔

سرجری

بعض اوقات بائیوپسی کے دوران جلد کے کینسر کو ہٹا دیا جاتا ہے اور مزید کسی علاج کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ اگر کینسر بڑا ہے یا جلد کی سطح سے باہر پھیل گیا ہے، تو مزید ٹشو ہٹانے کی ضرورت ہوگی۔

موس سرجری

یہ خوردبینی طور پر کنٹرول کی جانیوالی سرجری ہے جو صحت مند ٹشو کی ایک ضرورت سے زیادہ مقدار لیے بغیر کینسر کے خلیات کو ہٹانے کی اجازت دیتی ہے۔ جلد پر افزائش کو پرت بہ پرت ہٹا دیا جاتا ہے اور فوری طور پر خوردبین کے ذریعے معائنہ کیا جاتا ہے۔ ہٹانا جاری رہتا ہے جب تک کہ کوئی کینسر کے خلیات باقی نہ رہیں۔ اس طریقہ کار کو جلد کے ان بڑے کینسر کا علاج کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جو جلد میں سرایت کر گئے ہیں یا بار بار رونما ہوئے ہیں۔ یہ ان حصوں میں بھی جلد کے کینسر کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جن کا علاج کرنا مشکل ہے، جیسے آنکھ کے قریب۔

کرائیو سرجری

کرائیو سرجری اکثر ان لوگوں کے لئے استعمال کی جاتی ہے جو کسی دوسری قسم کی سرجری حاصل کرنے کے قابل نہیں ہیں۔ یہ ایک منجمد کرنے کی ٹیکنالوجی ہے۔ کینسر کو منجمد اور خاتمہ کرنے کے لئے جلد پر افزائش پر مائع نائٹروجن کا اسپرے کیا جاتا ہے۔ زخم کچھ دنوں کے لئے سُوجا ہوا اور سرخ ہو جائے گا اور ایک آبلہ بھی نکل سکتا ہے۔ مردہ ٹشو بعد میں علیحدہ ہو جائیں گے۔ زخموں کے مندمل ہونے میں چند ہفتے تک لگ سکتے ہیں۔ علاج ایک سفید نشان زخم چھوڑ سکتا ہے۔

بَرقی خُشکاو اور جَرف

یہ سطحی بیسل سیل کینسر کے علاج میں عام ہے۔ ایک مقامی بے حسی کی دوا گانٹھ یا جگہ کے اردگرد دی جاتی ہے، اور کینسر کو ایک جرف کے ذریعے باہر کُھرچ لیا جاتا ہے۔ متاثرہ حصے میں خون بہنے کو روکنے کے لئے اور کسی بھی باقی کینسر کے خلیات کو تباہ کرنے کے لئے برقی بہاؤ دیا جاتا ہے۔ زخم ایک پیلا نشان زخم چھوڑتے ہوئے، چند ہفتوں میں بھر جائے گا۔

Copyright © 2017 Hospital Authority. All rights reserved

کیموتھراپی

اگر جلد کا کینسر سرجری کے لئے کافی بڑا ہو تو یہ علاج اکثر استعمال کیا جاتا ہے۔ عام طور پر، اینٹی کینسر ادویات جیسا کہ ایمیکیموڈ یا فلورویوراسل (FU-5) کو جسم کے مدافعتی نظام کو متحرک کرتے ہوئے کینسر کے خلیات تباہ کرنے کے لئے جلد پر براہ راست لگایا جاتا ہے۔ کیموتھراپی کو عام طور پر چھ ہفتوں کے لئے ایک دن میں ایک یا دو بار لگایا جاتا ہے۔ علاج کی گئی جلد سرخ، خارش آور، زخم بن سکتا ہے، اور کھرنڈ یا چھلکادار بھی ہو سکتی ہے۔ تاہم، یہ ضمنی اثرات وقت کے ساتھ بہتر ہوتے ہیں اور یہ عام طور پر کوئی بھی نشان زخم نہیں چھوڑتے۔

فوٹوڈائنامک/ضیائی حرکیات علاج (PDT)

PDT ایک روشنی ماخذ کا استعمال کرتا ہے اور کینسر کے خلیات کو ختم کرنے کے لئے ایک خاص کریم جلد پر لگائی جاتی ہے۔ اسے بنیادی طور پر جلد کی سطح پر یا قریب کے کینسر کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

سب سے پہلے ایک روشنی حساس کریم جلد پر لگائی جاتی ہے اور چند گھنٹے بعد ایک روشنی جگہ پر چمکی ہے۔ اس کے بعد علاج کیے جانیوالے حصے کی روشنی سے حفاظت کرنے کے لئے اسے مرہم پٹی کے ساتھ ڈھانپ دیا جائے گا۔ بعض اوقات PDT کو 2-4 ہفتوں میں بار بار کیے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ PDT کرانے والے لوگوں کو علاج کے بعد کم از کم چھ ہفتوں تک براہ راست سورج کی روشنی سے بچنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ PDT کے بعد، جلد عام طور پر فوری اور ایک نشان زخم چھوڑ بغیر مندمل ہو جاتی ہے۔

کچھ لوگوں کو PDT کے دوران درد کا تجربہ ہو سکتا ہے، خاص طور پر جب علاج چہرے پر کیا گیا ہو۔ تکلیف سے نجات میں مدد کے لئے انہیں PDT سے قبل ایک مقامی بے حسی کی دوا بھی دی جا سکتی ہے۔

ریڈیوتھراپی

ریڈیوتھراپی کینسر کے خلیات کو ختم کرنے کے لئے اعلٰی توانائی کی شعاعوں کی ایک یا کئی مقدار کا استعمال کرتا ہے۔ اسے عام طور پر بڑی عمر کے افراد کے لئے یا سرجری ممکن نہ ہونے کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے ان عام جگہوں پر بھی استعمال کیا جاتا ہے جہاں سرجری مشکل ہو سکتی ہے جیسے پپوٹے، ناک، پیشانی، کان، یا ان کینسر کے لئے جو جلد میں بہت گہرے ہو گئے ہوں۔ اسے کینسر کے بار بار ہونے سے بچاؤ کے لئے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

Copyright © 2017 Hospital Authority. All rights reserved

8. جلد کے کینسر کی کیا پیچیدگیاں ہیں؟

علاج کی مدت کے دوران ضمنی اثرات واقع ہو سکتے ہیں، جیسے علاج کی جانیوالی جگہ سرخ، سوجن ہوئی اور تکلیف دہ ہو سکتی ہے۔ تاہم، ان ضمنی اثرات میں وقت کے ساتھ بہتری آئے گی۔ اگر جلد کے ایک بڑے حصے کو ہٹایا جاتا ہے اور زخم کو سیا نہیں جا سکتا، تو اس حصے کی مرمت کے لئے ایک جلدی پیوندکاری یا ایک تشکیلِ نو کی ضرورت ہوتی ہے۔

9. جلد کے کینسر کے مریض کی دیکھ بھال کیسے کریں؟

عام طور پر، بیسل سیل سرطان اور سکوئمس سیل سرطان کی ایک بہتر تشخیص ہوتی ہے۔ میلینوماس کے بار بار ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ جلد کے کینسر کے مریضوں کو تمام معائنے کرانے چاہئیں۔ مرض کے بار بار لوٹنے کو روکنے کے لئے، انہیں جلد کے کسی بھی خلاف معمول تل، نشان زخم یا زخم جو مندمل نہیں ہوتے، کا باقاعدگی سے معائنہ کرنا چاہئے۔

سرجری یا علاج کے بعد، یہ نہانے، ورزش یا دیگر سرگرمیوں کے لئے ڈاکٹر کے مشورہ پر عمل کرنا اہم ہے۔ جلد کے کینسر کے مریض بیرونی سرگرمیوں میں شمولیت اختیار کر سکتے ہیں؛ صرف سورج پر تکشف سے احتیاط برتنے کو یقینی بناتے ہوئے۔ سرجری تقریباً ہمیشہ کچھ قسم کے نشان زخم چھوڑ دیتی ہے۔ آپ کو اس بارے میں فکر کرنے کی ضرورت نہیں کی کہ دوسرے نشان زخم کے بارے میں کیا سوچیں گے۔ معمول کے مطابق سماجی سرگرمیوں میں شمولیت اختیار کرنا اور اس سے جذباتی رنج سے نجات میں مدد مل سکتی ہے۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ غذاؤں میں تکسیدروک جیسا کہ بیٹا کیروٹین اور وٹامن ای UV جلد کو نقصان پہنچنے کے خلاف تحفظ اور جلد کے کینسر کو روکنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ غذائیں جو گاجر، میٹھے آلو، پپیتے اور خوبانی، وغیرہ سمیت بیٹا کیروٹین سے بھرپور ہیں، اس کے علاوہ، وٹامن ای پر مشتمل غذائیں بشمول زیتون کا تیل، پتیدار سبز سبزیاں، تخم گندم، پھلیاں، بیری اور گری دار میوے۔

Copyright © 2017 Hospital Authority. All rights reserved