切『膚』之痛

筆者的朋友有位年輕親戚近日因為皮膚癌過世，大家聞訊後也覺愕然及可惜。今天就趁機讓大家一齊多認識皮膚癌的詳情。

皮膚癌原來是最常見的癌症，全球來說佔了癌症總數的四成。香港遠較西方患者為少但癌症個案亦急速上升：1990 年非黑素瘤皮膚癌有 346 宗新症，2011 年增至 774 宗新症，上升接近 124%。

皮膚癌的種類：

種類	病徵	治療方法
基層細胞癌 (BCC)	- 最常見的皮膚癌，生長較慢的惡性皮膚腫瘤 - 患者通常在 50 歲後，男性較女性易於患上 - 患部通常是在被陽光曝曬的地方，如頭、頸和身體上半部，也有在手臂和腿部，鼻子亦是常見的部位	- 手術切除；或 - 放射治療；或 - 冷凍療法；或 - 使用燒灼術刮除 - 大約有 5-10%經治療的個案會復發 - 新的發病部位亦會發生在其他部位
鱗狀細胞癌 (SCC)	- 是比較少見的皮膚癌，約佔 15-20% - 患者多在 50 歲以上 - 患部包括頭、頸、手和手臂。偶而也可能出現在上身或腿部 - 大部分個案均出現紅斑、小結節或潰瘍及生長相當迅速。症狀通常是皮膚加厚，產生鱗片狀的紅腫，隨後容易流血，碰觸即痛。在幾個月中，可能快速成長，擴散到身體其他的部分。在嘴唇和耳朵的 SCC 擴散的機率特別高	- 手術切除；或 - 放射治療；

黑色素瘤 (Melanoma)	- 是最嚴重兼有極迅速早期擴散，也是最少見的皮膚癌，約佔 5%比率 - 致病因素包括過度暴露於紫外光照射、本身已存在的痣及有皮膚癌家族歷史的人 - 症狀通常是出現一個新的斑點，或者痣、胎記、雀斑產生變化，這些變化可能是大小、形狀和顏色的改變。通常會持續幾個星期或幾個月	- 手術切除；或 - 放射治療；或 - 化學治療

如何預防皮膚癌？

- ✓ 早上 11 時至下午 3 時，是陽光最強及 60%紫外線可直接照射地面的時段，故最好避免在此時段在陽光下活動
- ✓ 衣著儘量遮蓋皮膚，包括背部和頸部。穿有領的長袖衫，長褲，長裙，最好穿著細密的布料
- ✓ 戴能夠遮蓋面、頸和耳部的帽子
- ✓ 戴太陽眼鏡
- ✓ 保護嬰兒，避免讓他們在太陽下曝曬
- ✓ 不應進行室內照太陽燈
- ✓ 在外露的皮膚上塗抹防曬指數(SPF)至少 15 及 PA++的防曬產品。出門前 15-20 分鐘塗抹。其後，每兩個鐘頭再塗抹一次，游泳或出汗後便得重新擦抹

資料來源：香港防癌會/癌症基金會/維基