Skin Cancer

Skin cancer is the most common type of cancer in the United States. It is normal for your body to replace old cells with new ones. Sometimes skin cells keep dividing when new cells are not needed and skin cancer occurs.

Risk Factors

Anyone, including people with dark skin, hair and eyes, can develop skin cancer, not just those at higher risk. You are at higher risk if you have:

- Spent a lot of time in the sun
- Family members with skin cancer
- Certain types or a large number of moles
- Skin that burns or freckles in the sun
- Light-colored skin, hair and eyes

Prevention

- Avoid being in the sun from 10 AM to 4 PM.
- Wear clothing such as a hat, long sleeves and pants to block the sun's rays.
- Use a sunscreen with a sun protection factor (SPF) of 15 or higher year round when you are going outside.
- Learn to know what skin cancer looks like.
- Check your skin monthly. Report any changes to your doctor.
- If you are at risk, see a doctor who specializes in the skin called a dermatologist each year for a skin exam.

There are 3 major types of skin cancer:

- **Basal Cell Carcinoma (BCC)**: This is the most common. This cancer grows in the basal cells in the lowest layer of the skin. This type grows slowly and rarely spreads to other parts of the body, but early treatment is needed. This type appears on skin exposed to the sun such as the face, ears, scalp, and upper body. Look for:
  - Shiny or pearly bumps or growths
  - A sore that heals and then re-opens
  - A pink, slightly raised growth
  - Red, irritated patches of skin
  - A waxy scar

त्वचा–कैंसर

अमेरिका में त्वचा–कैंसर सबसे सामान्य प्रकार का कैंसर है। आपके शरीर के लिए पुरानी कोशिकाओं को नई कोशिकाओं में बदलना सामान्य बात है। कभी–कभी नई कोशिकाओं की जरूरत न होने पर भी त्वचा की कोशिकाएं विभाजित होती रहती हैं और त्वचा–कैंसर हो जाता है।

जोखिम तत्त्व

काली त्वचा, बाल और आंखों वाले किसी भी व्यक्ति को त्वचा कैंसर हो सकता है, केवल उन्हें नहीं जो अधिक जोखिम में हैं। आप उस स्थिति में अधिक जोखिम में हैं यदि आपः

- धूप में अधिक समय बिताते हैं
- त्वचा–कैंसर से पीड़ित परिवार के सदस्य हैं
- ख़ास प्रकार या अधिक संख्या में मस्से हैं
- ऐसी त्वचा जिस पर धूप में जलन या झाइयां पड़ती हैं
- हल्के रंग की त्वचा, बाल और आंखें

रोकथाम

- प्रातः 10 से शाम 4 बजे तक धूप से बचें।
- सूर्य की किरणों से बचने के लिए हैट, पूरी बाज़ू और पैंट जैसे कपड़े पहनें।
- बाहर जाते समय पूरे साल 15 या इससे अधिक (एसपीएफ) सूर्य सुरक्षा तत्त्व वाले सनस्क्रीन प्रयोग करें।
- यह जानें कि त्वचा का कैंसर कैसा दिखता है।
- अपनी त्वचा की जांच हर माह करें। किसी भी बदलाव की रिपोर्ट अपने डॉक्टर को दें।
- यदि आप जोखिम में हैं, तो त्वचा की जांच के लिए हर साल त्वचा विशेषज्ञ जिसे डर्मेटॉलॉजिस्ट कहते हैं, से मिलें।

त्वचा–कैंसर के मुख्यतः 3 प्रकार होते हैं:

- **बेसल सेल कार्सिनोमा (बीसीसी) (BCC):** यह सबसे सामान्य है। यह कैंसर त्वचा की सबसे निचली परत की मूल कोशिकाओं में बढ़ता है। यह प्रकार धीरे–धीरे बढ़ता है और विरले ही शरीर के अन्य भाग में फैलता है, लेकिन शुरु में ही इलाज करना ज़रूरी है। यह प्रकार धूप में आने वाले त्वचा भाग जैसे चेहरा, कान, खोपड़ी और ऊपरी शरीर पर होता है। निम्न पर गौर करें:
  - चमकदार या मोती जैसी गांठ या बढ़त
  - घाव जो ठीक हो जाता और पुनः हरा हो जाता है
  - गुलाबी, हल्की उभरी हुई गांठ
  - त्वचा पर लाल, ख़ारिश के धब्बे
  - मोम जैसा धब्बा

Skin Cancer. Hindi.

- **<u>S</u>quamous <u>C</u>ell <u>C</u>arcinoma (SCC)**: This cancer grows in the squamous cells in the upper layer of the skin. This type can be found anywhere including the inside of the mouth and the genital area. Get early treatment to prevent the spread of this cancer. Look for a crusty or scaly patch of skin often with a red base.
- **Melanoma**: This type begins in the skin cells that give skin its color. Melanoma can spread quickly to other tissues and organs. The cure rate is high with early treatment. Look for changes in moles or new moles where:
  - One half of the mole does not match the other half.
  - The edges of the mole are uneven or ragged.
  - The color is uneven with more than one shade or color present.
  - The size is larger than a pencil eraser or there is any change in size.
  - There are changes in the way it feels. It may itch, feel dry, lumpy, swollen or tender.

Your Care

Treatment involves removing the tissue suspected of being skin cancer from the skin. This is done in the doctor's office or in the hospital. The tissue is sent to a lab to check for cancer cells. This is called a biopsy. Often, no further treatment is needed. Skin cancer may also be treated with radiation therapy and chemotherapy.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

11/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

- **स्क्वैमस सेल कार्सिनोमा (एससीसी) (SCC):** यह कैंसर त्वचा की ऊपरी परत में बाहरी कोशिकाओं में होता है। यह प्रकार मुंह के भीतर और जननेंद्रिय क्षेत्र सहित कहीं भी हो सकता है। इस कैंसर को फैलने से रोकने के लिए शुरु में ही इलाज करवाएं। त्वचा पर लाल मूल वाले पपड़ीदार या चमड़ी जैसे धब्बों पर गौर करें।
- **मेलानोमा:** यह प्रकार त्वचा को रंग देने वाली त्वचा–कोशिकाओं से शुरु होता है। मेलानोमा अन्य ऊतकों और अंगों में तेजी से फैल सकता है। शुरु में ही इलाज से ठीक होने की दर उच्च है। उन मस्सों में बदलाव या नए मस्सों पर गौर करें, जहां:
  - मस्से का आधा भाग दूसरे भाग से मेल नहीं खाता।
  - मस्से के किनारे असमान और खुरदुरे हैं।
  - रंग एक से अधिक शेड या मौजूद रंग के साथ असमान है।
  - आकार पेंसिल रबड़ से बड़ा है या आकार में कोई बदलाव है।
  - इसे महसूस करने के तरीके में बदलाव है। इसमें खुजली, सूखापन, गांठपन, सूजन या कोमलता हो सकती है।

आपकी देखभाल

इसके इलाज में त्वचा से त्वचा कैंसर संभावित ऊतक को हटाना शामिल है। ऐसा डॉक्टर के क्लिनिक या अस्पताल में किया जाता है। यह ऊतक कैंसर कोशिकाओं की जांच के लिए प्रयोगशाला में भेजा जाता है। इसे बायोप्सी कहते हैं। अक्सर, आगे इलाज की जरूरत नहीं पड़ती। त्वचा–कैंसर का इलाज विकिरण चिकित्सा और केमोथैरेपी द्वारा भी किया जाता है।

यदि आपका कोई प्रश्न या चिंता हो, तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

Skin Cancer. Hindi.

11/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.