



جمعية مكافحة السرطان الخيرية بالأحساء (تفاؤل)
Al-Ahsa Cancer Foundation
مسجلة بالمركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي رقم 627

تفاؤل
Taufaul

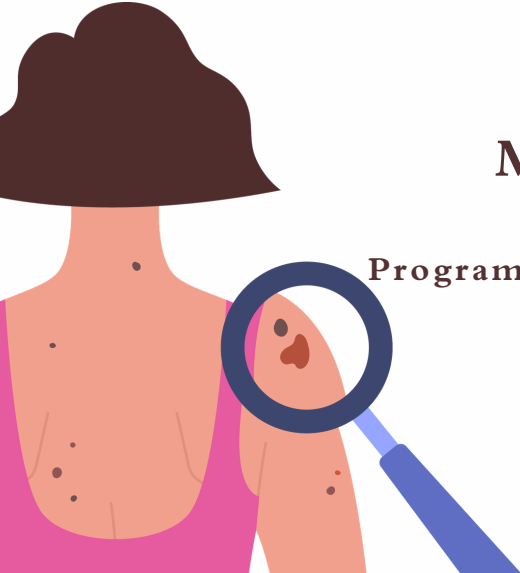


سرطان الجلد

MELANOMA

إدارة البرامج والابتكار

Program Management and Innovation



AREEJ ALJUWAIBER | DESIGN

ما هو؟

يعرّف سرطان الجلد بأنه نمو غير طبيعي لخلايا الجلد وغالبا ما يحدث عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس الضارة، ولكن يمكن أن يحدث سرطان الجلد في مناطق الجسم المختلفة والتي قد لا تتعرض عادة لأشعة الشمس كالمنطقة التناسلية والأرداف.

أعراضه:

يتطور سرطان الجلد في المقام الأول على مناطق الجلد المعرضة للشمس، بما في ذلك فروة الرأس والوجه والشفاه والأذنين والرقبة والذراعين والصدر واليدين، وعلى الساقين لدى النساء. ولكن يمكن أن يصيب مناطق الجلد التي نادرا ما ترى ضوء النهار (مثل راحة اليد، تحت الأظافر، والمسافات بين أصابع القدم وتحت أظافر القدم، والمنطقة التناسلية).

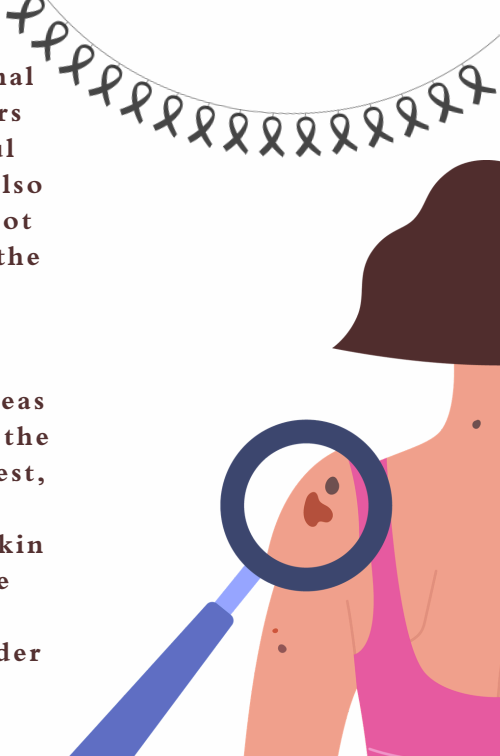


What is it?

Skin cancer is defined as the abnormal growth of skin cells and often occurs when the skin is exposed to harmful sunlight. However, skin cancer can also occur in areas of the body that are not usually exposed to sunlight, such as the genital area and buttocks.

Symptoms:

Skin cancer primarily develops on areas of skin exposed to the sun, including the scalp, face, lips, ears, neck, arms, chest, hands, and, in women, the legs. However, it can also affect areas of skin that rarely see sunlight (such as the palms of the hands, under the fingernails, between the toes and under the toenails, and the genital area).



مسبباته:

سرطان الجلد يحدث نتيجة طفرة في الحمض النووي لخلايا الجلد السليمة. تتسبب الطفرات في نمو الخلايا خارج نطاق السيطرة ومن ثم تتشكل كتلة من الخلايا السرطانية..

سبل الوقاية منه:

معظم سرطانات الجلد يمكن الوقاية منها. ولحماية نفسك من

سرطان الجلد اتبع النصائح التالية:

• احرص على الجلوس في الظل وتجنب التعرض المباشرة لأشعة الشمس.

• تجنب مفارش وأسرة تسمير البشرة.

• اختر واقي لأشعة الشمس يحتوي على عامل الحماية من الشمس بما لا يقل عن SPF 15 ..

• تفحص جلدك باستمرار وسجل التغييرات التي تحدث.

• إجراء الفحص الطبي بانتظام، خاصة إذا لديك تاريخ مسبق بالمرض.

• تجنب ضغوط الحياة والشعور بالاكتئاب.

• خذ قسطاً كافياً من النوم والراحة ومارس هواياتك.



Causes:

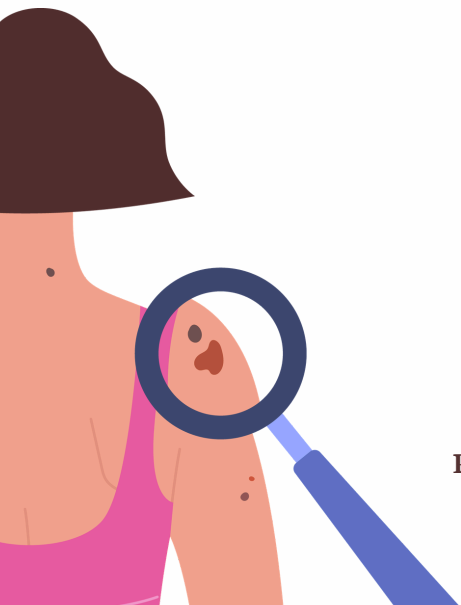
Skin cancer occurs as a result of mutations in the DNA of healthy skin cells. These mutations cause cells to grow uncontrollably, eventually forming a mass of cancerous cells.

Prevention:

Most skin cancers are preventable. To protect yourself from skin cancer, follow these tips:

- Stay in the shade and avoid direct sunlight.
 - Avoid tanning beds and sunbeds.
 - Choose a sunscreen with an SPF of at least 15.
- Regularly examine your skin and record any changes.
- Get regular medical checkups, especially if you have a family history of skin cancer.
 - Avoid stress and depression.





جمعية مكافحة السرطان الخيرية بالأحساء (تفاؤل)
Al-Ahsa Cancer Foundation
مسجلة بالمركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي رقم 627

تفاؤل
Taufaul



للتعرف على خدمات الجمعية بشكل أكثر
امسح الباركود

TO LEARN MORE ABOUT THE
ASSOCIATION'S SERVICES,
. COPY THE BARCODE



إدارة البرامج والابتكار

PROGRAM MANAGEMENT AND
INNOVATION

AREEJ ALJUWAIBER | DESIGN