

五月是皮肤癌意识月。对于皮肤癌，你认识多少？为加强公众对皮肤癌的认识，《活得好》请新加坡国立癌症中心肿瘤外科顾问医生陈玮晶和肿瘤外科副顾问医生Natascha Ekawati Putri解答常见的迷思。

文 / 庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

华族患皮肤癌

风险较高？



顾问医生陈玮晶



副顾问医生
Natascha Ekawati Putri

本地，皮肤癌是10大常见癌症之一，过去40年，男女患者病例都有上升的趋势。这是因为大家对该疾病提高认识等。

要留意的是，和马来族和印度族相比，华族患上皮肤癌的风险较高。为何会这样？具体的原因至今未明，但华族的黑色素（melanin）较少，而肤色较浅患皮肤癌的风险较高。

皮肤癌分很多类型，本地常见的包括：基底细胞癌（Basal cell carcinoma）、鳞状（上皮）细胞癌（squamous cell carcinoma）等。

皮肤癌的症状包括，长出新的痣、皮疹、溃疡或肿块（体积变大、疼痛或出血等）。还是那一句忠告，如发现任何异状，应尽快求医。

若发现得早，皮肤癌的治愈率大大增加。它并非引致死亡的常见导因。但医生提醒，延误求医会导致严重不适以及生活质量下降，甚至毁容，因此不容忽视。

破解迷思！

1

皮肤癌会传染？

皮肤癌不会传染。患病的风险因素包括：长期曝晒、过度接触紫外线或有皮肤癌家族史等。



▲如果发现皮肤任何异状，应尽早求医。（istock）

2

老年人才会患病？

任何年龄层的人群都可能患皮肤癌。虽然较罕见，但潜在的遗传因素，也就是基因，会导致一些幼童患皮肤癌，如着色性干皮症（Xeroderma Pigmentosum）。

3

只涉及皮肤？

癌症晚期时，除了影响皮肤深层，导致周围的器官与组织被破坏，也可能扩散到周围的淋巴结和其他器官。到了这阶段，单靠切除所影响的癌细胞已不足够，可能需要手术切除更大的范围，或更多治疗，如化疗、放疗和免疫治疗，以控制病情。

做好防晒有助预防皮肤癌。
关于防晒，你做对吗？

Q：每天早上涂一层防晒品就够？

Q 建议每天使用，最好外出15分钟前涂抹，并约每两小时重新涂抹（如果大量流汗或进行水上运动，涂抹的次数应更频密。）

Q：使用SPF指数越高的防晒品，效果更持久？

使用具有广谱保护性（可防止UVA和UVB射线）至少SPF 30或以上的防晒霜。指数越高，可阻挡较多的紫外线。

但要注意的是，指数越高，并不代表防晒功效越持久。还是要记得经常重新涂抹。

Q：多云的天气、长时间在室内，或到国外过冬，就不需防晒？

A：其实，所有上述的情形都还是需要防晒，因为皮肤仍有可能接触到紫外线。

免费工作坊

新加坡国立癌症中心将于6月9日（星期六）举办免费的皮肤癌工作坊（CancerWise Workshop），课题包括：了解皮肤、常见皮肤变化、常见皮肤癌、风险因素、症状、治疗等。

●时间：下午1时30分至3时30分（从下午1时开始报名）。

●地点：新加坡国立癌症中心礼堂，四楼（11 Hospital Drive, Singapore 169610, Peter & Mary Fu Auditorium）

●如何报名：致电6225 5655（星期一至五早上8时30分至下午5时30分），12岁以下孩童不能入场。

▲做好防晒有助预防皮肤癌。（istock）