

الفصل الثالث

أورام التَّقران السُّفعيّ

Actinic Keratoses

إنَّ الذين يتعرضون للشمس لفترات طويلة يصبحون ماهبين لحدوث أورام جلدية تدعى « التَّقران السُّفعيّ » وتظهر بأشكال عديدة مختلفة ، فقد تأتي على شكل بقع خشنة وكثيراً ما يكون كشفها باللمس أسهل من رؤيتها ، أو أن تأتي على شكل بقع خمرية اللون مسطحة أو متدرجة قليلاً عن الجلد ، كما تختلف بسعتها بين أقل من مليمتر واحد حتى تصل إلى (٢) سنتيمتراً .

إنَّ هذه الأورام هي أكثر أورام جسم الإنسان حدوثاً ، ولسوء الحظ يتحول ربعها إلى أورام خبيثة وذلك خلال ١٠ سنوات أو أكثر من ذلك . وإن هذه التقرنات هي أكثر مضاعفات الأذيات الجلدية الناجمة عن الشمس .

كيف يمكن الوقاية من هذه الأورام ؟

يجب الابتعاد قدر الإمكان عن التعرض المباشر للشمس ، ولبس قبعة وأكمام طويلة . كما يجب الإقلال من تناول الدسم ، فلقد تبين أن إنقاص الوارد من الدسم إلى ٢٠٪ من الحاجة اليومية ينقص من نسبة الإصابة إلى الثلثين . (كذلك حال معظم سرطانات الجلد) .

إنَّ الإقلال من الدسم في الطعام يجعل الجلد نضراً ، وينقص من احتمالات تصلب الشرايين وإصابات القلب الوعائية ؛ بالإضافة إلى خفض خطورة العديد من السرطانات .