

# 「日頭赤炎炎」 防曬「顧性命」

◎嘉義長庚皮膚科主任 何宜承

**60** 多歲的陳太太，長年從事農業生產工作，近年來注意到臉上出現黑色斑點，原先以為是痣，不以為意，後來斑點越變越大，於是採用雷射除斑的方式治療，誰知道進行多次治療後，黑色斑點仍然很頑強地長回來，陳太太越想越不對勁，便前往醫院尋求皮膚科醫師的專業意見，經過醫師的詳細檢查後，診斷是皮膚癌，這時陳太太緊張了，連忙問道：「確定是皮膚癌嗎？為什麼我會得皮膚癌？這要怎麼治療？這容易轉移嗎？這死亡率高嗎？」所幸早期發現，早期治療，陳太太在病灶體積較小時就接受根除切除手術，術後未再復發，也沒有留下疤痕。

依據衛福部公布的資料，皮膚癌為 10 大癌症之一，且有逐年增加的趨勢。從流行病學的觀察發現，住在赤道附近比住在高緯度地方有較高的皮膚癌發生率。此外上個世紀後期以來，人類開始在日常生活中廣泛大量使用氟氯碳化物產品，結果造成大氣層中臭氧層的嚴重耗損，照射到地表的紫外線相對增加，人們曝露在過量紫外線的結果，當然較以往更易得到皮膚癌。

皮膚癌一般的臨床表現為皮膚出現逐漸變大的斑塊、腫瘤或不易癒合的潰



**現職** 嘉義長庚皮膚科主任  
高雄長庚皮膚科助理教授級主治醫師  
高雄市長鳳山醫院皮膚科兼任主治醫師長  
長庚大學醫學院兼任講師

**專長** 一般性皮膚病、肉毒桿菌注射、皮膚美容  
處置、紅斑性狼瘡

瘍，且有疼痛感或癢感等症狀。國人好發的是肢端痣型惡性黑色素細胞瘤，而發生於足底的惡性黑色素細胞瘤更是所有惡性黑色素細胞瘤中預後最差的。在台灣多數惡性黑色素細胞瘤病人被診斷確定時，已屬於疾病晚期，常合併有局部皮膚轉移或淋巴轉移。雖然台灣每年約有 4 千多例皮膚癌新增病例，但罹患皮膚癌而死亡的人數卻不超過百人，顯示大多數皮膚癌仍算是一種易於發現與治癒的癌症，較少直接危及生命，只要定期注意自己與家人身上是否有奇怪、

會快速變大或無法癒合的皮膚病灶，若有的話盡早就醫，便無需過度害怕。

早期發現，早期診斷，早期治療，是治癒皮膚癌最重要的方法，尤其是惡性黑色素細胞瘤。若能在早期作適當的切除手術，根除所有惡性細胞，就有機會長期存活。由於這些惡性黑色素細胞瘤細胞對放射療法或化學藥物治療都反應不佳，一旦惡性細胞蔓延出去就非常難以收拾，即使最新的標靶療法與免疫療法，效果依然有限，且副作用亦猛烈。基底細胞癌及鱗狀上皮細胞癌在國人的罹患率較高，這類皮膚癌以原位侵犯為主要表現，較少發生遠處轉移，因此相對較容易根除。此外此類皮膚癌好發於臉上，若能在病灶早期體積較小時作根除切除手術，除了癌症再發率較低外，也比較不容易產生疤痕。現代醫學重視病人的生活品質，如何在根除惡性皮膚癌的同時，也能讓病人保有良好的社交生活與心理品質，例如：較好的外觀結果、較少的手術疼痛、較少的工作影響，是現代皮膚科醫師面對皮膚癌治療的最大挑戰。

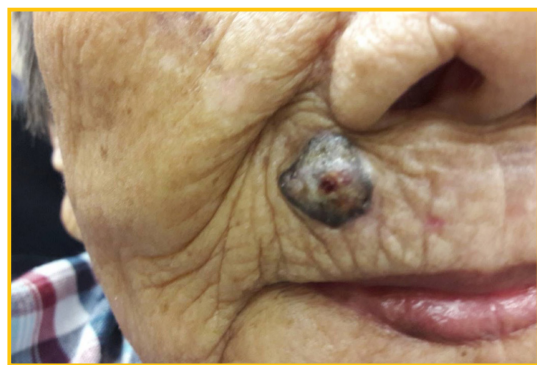
皮膚癌黑色病灶的自我評估方法有ABCD 四大口訣：

- A (asymmetry) 形狀不對稱
- B (border) 四周不規則
- C (color change) 顏色不均勻
- D (diameter) 病灶逐漸變大

建議以這個基本原則，每半年或一年定期在穿衣鏡前，將全身上下皮膚自我詳細瀏覽一番，也別忘了檢查雙腳足

底，對國人來說，足底是好發惡性黑色素細胞瘤卻又容易被自我檢查忽略的部位。有疑問的部位可以找皮膚科醫師再確認，這是防治惡性黑色素細胞瘤的最佳方法。

除了上述的定期自我檢測，超過70%的皮膚癌發生和長期累積過量紫外線輻射皮膚傷害有強烈直接的關聯。在環境保護尚未成功，臭氧層破洞不斷擴大的今日，紫外線對人類表皮的傷害漸趨嚴重，而皮膚癌的產生也與日俱增，因此如果國人普遍有良好的防曬觀念，台灣地區皮膚癌的危險性將可明顯降低。正確的防曬觀念必須融入生活且需由小做起，兒童的皮膚較薄、且活動量大，更易為紫外線所傷。在夏季或紫外線強烈的時段與地區外出，不能只單純依賴防曬霜的保護，其他的防曬配備包括傘、帽子、長袖衣物等也都要一應俱全，這樣才能真正做好防曬，有效預防皮膚癌的發生。☺



▲當皮膚出現形狀不對稱、四周不規則、顏色不均勻、且逐漸變大的黑色斑點時，請及早至皮膚科診查，早期發現，早期診斷，才能早期治癒