

# 黑色素瘤

## 这是什么？

黑色素瘤是一种严重的皮肤癌，在男性中更为常见。澳大利亚是世界上黑色素瘤发病率最高的国家。黑色素瘤通常出现在男性的躯干和女性的腿上。

黑色素瘤有时看起来像褐色的斑点或痣，始于皮肤上层的细胞。当这些细胞被阳光破坏时，就可能会发生突变，生长失控并扩散到其他器官。如果不及早发现，可能会迅速扩散。

黑色素瘤可能始于一个新斑点或现有的斑点，有很多种类型。家庭医生或皮肤专家（皮肤科专科医生）可以帮助你更多地了解如何查看身体以及你的风险水平。治疗方法取决于癌症的类型、是否已经扩散以及健康状况。治疗方法包括手术、化疗和放疗。

## 家庭医生现在会做些什么？

家庭医生可能会帮助你更多地了解黑色素瘤和治疗方案。医生可能会提供有关现在该做什么以及在哪里可以获得支持的建议。

家庭医生可能会进行皮肤检查。这可能包括拍摄斑点或痣的照片，看看是否会随时间变化。如果斑点或痣发生变化，家庭医生可能会将你转介给专科医生进行更多检查和治疗。治疗取决于癌症的分期、大小以及是否扩散。如果需要治疗，将由一个医疗团队来提供护理。家庭医生将在你的护理和健康检查中发挥重要作用。

## 家庭医生将来会做些什么？

家庭医生可能会经常与你联系，查看你的情况。医生可能会及时了解你的进展情况并帮助管理未来的护理计划。在治疗计划结束后，家庭医生可能会联系你，密切关注你的症状，并确保你感觉更好。

医生可能会与你讨论：

- 如何预防皮肤癌复发
- 如何检查皮肤是否有皮肤癌的迹象
- 家庭成员风险

## 我能做些什么？

与家庭医生讨论治疗后应多久进行一次检查。遵循家庭医生关于如何护理皮肤并保护皮肤免受阳光损伤的建议。

健康的生活方式有助于你在治疗期间保持强壮：

- 健康饮食
- 将血压保持在正常范围内
- 限制饮酒并戒烟
- 保持健康的体重
- 每晚睡八小时
- 减轻压力
- 定期与家庭医生进行检查

### 注意防晒

为了获得最佳保护，请采用所有五个防晒步骤：

1. 套上遮蔽皮肤的衣服
2. 涂抹SPF 30 (或更高) 广谱防水防晒霜
3. 戴帽子
4. 寻找阴凉处
5. 戴上太阳镜

# 黑色素瘤

## 都有哪些支持？

如果家庭医生将你转介给肿瘤科医生，你可以前往这些本地癌症中心。中心的工作人员将在治疗期间为你提供最佳护理和支持。

- **Liverpool医院癌症服务**：电话 8738 5211
- **Campbelltown医院癌症服务**：电话 4634 3000
- **Bankstown Lidcombe医院癌症服务**：电话：9722 8606
- **Bowral和地区医院肿瘤诊所**：电话 4861 0200
- **南部高地私立医院癌症及日间输液中心**：电话 4862 9470
- **Macarthur癌症治疗中心**：电话 4634 4300

私人专家也是一种选择。向家庭医生询问有关转诊的信息。



## 我可以问医生什么问题？

- 怎么知道癌症是否已经扩散？
- 我的家人有风险吗？
- 治疗方案有哪些？
- 需要手术吗？
- 应该避免哪些活动？
- 应该多久见一次医生进行随访？



## 在哪里可以了解更多信息？

- **澳大利亚癌症协会 - 皮肤黑色素瘤**：[canceraustralia.gov.au](http://canceraustralia.gov.au)
- **澳大利亚癌症理事会 - 黑色素瘤：会发生什么**：[cancerpathways.org.au](http://cancerpathways.org.au)
- **澳大利亚黑色素瘤研究所**：[melanoma.org.au](http://melanoma.org.au)
- **国家癌症研究所 - 皮肤癌（包括黑色素瘤）**：[cancer.gov](http://cancer.gov)
- **新州癌症理事会**：
  - 癌症患者和护理人员的住宿：[cancercouncil.com.au](http://cancercouncil.com.au)
  - 检查皮肤癌：[cancercouncil.com.au](http://cancercouncil.com.au)
  - 黑色素瘤皮肤癌：[cancercouncil.com.au](http://cancercouncil.com.au)
  - 注意防晒信息单：[cancercouncil.com.au](http://cancercouncil.com.au)

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN的社区咨询委员会和本地家庭医生的认可。

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY

An Australian Government Initiative