آنچه سوژه‌های «میزگرد زیبایی» درباره بیماری و درمان می‌گویند، لزوما مورد تأیید «سلامت» نیست. حتما اظهارنظر متخصصان را درباره درستی یا نادرستی اظهارات آنها در همین صفحه بخوانید. شما هم می‌توانید سوژه «میزگرد زیبایی» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» با ما تماس بگیرید و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید.

میزگرد سلامت درباره علل شکل‌گیری سرطان پوست با حضور دکتر مجتبی امیری متخصص پوست و دکتر سیدمسعود داوودی متخصص پوست و دکتر حسین ایمانی متخصص تغذیه

آفتاب‌سوختگی و احتمال دوبرابری ابتلا به سرطان پوست

مریم‌سادات کاظمی

سرطان پوست یکی از بیماری‌های جدی پوست است که رشد غیرعادی در بافت‌های مختلف پوست عامل بروز آن است. مواجهه مستمر و محافظت‌نشده در برابر خورشید، مهم‌ترین عامل ابتلا به سرطان پوست است که در مواردی درمان‌ناپذیر است. به بهانه اهمیت این بیماری، پرسش یکی از خوانندگان «سلامت» در مورد سرطان پوست را ارزیابی کرده‌ایم: «۷۵ سال دارم و از حدود ۶ ماه پیش ضایعه‌ای کنار بینی‌ام شروع به رشد کرد. ابتدا تصور کردم جوش چرکی است اما پس از مدتی نه‌تنها برطرف نشد بلکه پیشرفت کرد. به پزشک مراجعه کردم و احتمال سرطان پوست داده شد. خیلی نگرانم، آیا درمان قطعی دارد؟»

نگاه متخصص پوست

ایجاد و تغییر ضایعات پوستی هشداری برای سرطان پوست است

دکتر مجتبی امیری / استادیار دانشگاه

سلامت: آقای دکتر، «سرطان» در تعریف کلی به چه وضعیتی گفته می‌شود؟

سرطان به رشد افسارگسیخته و نامحدود بافت‌های مختلف بدن گفته می‌شود. در شرایط عادی، بافت رشد طبیعی دارد یا رشدش خوش‌خیم و محدود است اما در موارد ابتلا به سرطان، بافت رشد نامحدودی پیدا می‌کند. این رشد نامحدود ابتدا بافت را به‌صورت موضعی تخریب می‌کند و سپس در صورت گسترش می‌تواند ازطریق خون به غدد لنفاوی، بافت‌ها و ارگان‌های اطراف برسد و باعث نابودی آنها شود.

سلامت: در مورد سرطان‌های پوست چه موردی را می‌توان خطرناک دانست؟

از آنجاکه پوست مجموعه‌ای از سلول‌های مختلف با کارکردهای متفاوت است، طیف گسترده‌ای از سرطان‌ها را دربرمی‌گیرد. شایع‌ترین سرطان پوست، «بازال سل کارسینوما» یا BCC نام دارد. در مرحله بعد شیوع سرطان‌های پوست باید به سرطان «اِسکواموسِل کارسینوما» اشاره کرد اما خطرناک‌ترین سرطان بدن، «ملانوم» است که به‌دلیل تغییر سلول‌های رنگدانه پوست ایجاد می‌شود. سایر انواع بدخیمی‌های پوستی نیز تحت‌تاثیر نشانگان‌های نادر وژنتیک ایجاد می‌شوند که شیوع کمتری دارند.

سلامت: جدی‌ترین عامل زمینه‌ساز سرطان پوست چیست؟

مهم‌ترین عامل خطرناک ابتلا به سرطان پوست را باید پرتوهای فرابنفش نور خورشید دانست. بنابراین افراد با پوست روشن به دلیل مقاومت کمتر نسبت به نور خورشید، ساکنان نواحی با تابش شدید آفتاب مانند نواحی استوا، افراد شاغل در معرض نور خورشید و همچنین کسانی که تمایل به حضور طولانی در مواجهه با خورشید دارند، معمولا بیشترین احتمال خطر ابتلا به سرطان‌های پوست را دارند. البته عدم‌محافظت از پوست در تماس با نور خورشید تاثیر بسیار جدی در این زمینه دارد. در شرایطی که پوست به‌دلیل تماس مستمر با نور خورشید دچار لکه، آفتاب‌سوختگی، نازکی و نمایان‌شدن عروق شود، بیشتر مستعد سرطانی‌شدن ضایعات خواهد بود. همچنین ابتلا به لیکن‌پلان ناحیه مخاطی، سابقه رادیوتراپی به هر علت، زخم‌های بهبودنیافته و کشش پوست در موارد سوختگی با خطر بیشتر ابتلا به سرطان پوست همراه است. افرادی که چنین مشکلاتی دارند لازم است به‌صورت دوره‌ای توسط پزشک معاینه شوند.

سلامت: سرطان پوست معمولا در چه سنی ظاهر می‌شود؟

سرطان پوست معمولا از دهه چهارم و پنجم زندگی شروع می‌شود اما در افرادی که زمینه ژنتیک دارند ممکن است گاهی در سنین پایین‌تر نیز بروز پیدا کند.

سلامت: بروز چه علائم و تغییراتی را در پوست باید جدی گرفت؟

قسمت‌هایی از بدن که بیشترین مواجهه با پرتوهای نور خورشید را دارند، بیشتر مستعد ابتلا به سرطان پوست هستند. علائم سرطان معمولا روی گوش، صورت و به‌خصوص روی بینی ظاهر می‌شود اما در پوست دیگر قسمت‌های بدن نیز ممکن است دیده شود. شروع سرطان پوست با یک برجستگی کوچک پوستی و معمولا همرنگ پوست است. این برجستگی به‌مرور بزرگ می‌شود و با توجه به نوع سرطان، تغییر رنگ و شکلش نیز متفاوت خواهد بود. ضایعات سرطان در مراحل اولیه بدون درد است مگر در مواردی که بیماری پیشرفت کند و به عروق و اعصاب برسد که قطعا احساس درد ایجاد می‌کند. اما به‌طور کلی، افراد میانسال به بالا اگر با توده‌ای روی پوست مواجه شدند که طی دوره ۳ تا ۶ ماه با رشد قابل‌توجه همراه است، حتما باید به پزشک متخصص پوست مراجعه کنند. جدی‌ترین سرطان پوست یعنی ملانوم، ابتدا عمدتا به‌شکل خال است. ممکن است خال‌های معمولی به ملانوم تبدیل شوند یا اینکه ملانوم به‌جز خال در پوست سالم نیز ظاهر شود. همچنین ملانوم می‌تواند زیر ناخن‌های دست و پا نیز ایجاد شود. ملانوم سرطان بسیار کشنده‌ای با سیر بسیار پیشرونده است، بنابراین تشخیص زودهنگام در درمان نقش کلیدی دارد. به‌طور کلی هر فردی که روی پوستش خال به‌خصوص خال‌های متعدد دارد، باید به ساختار خال توجه داشته‌باشد و اگر خال از نظر شکل، رنگ و اندازه تغییر محسوسی پیدا کرد، حتما باید توسط متخصص پوست بررسی شود.

سلامت: چه روشی را می‌توان موثرترین روش برای درمان سرطان پوست دانست؟

اگر سرطان پوست زودهنگام تشخیص داده شود، جراحی در بیشتر سرطان‌ها درمان قطعی است. البته در مورد ملانوم معمولا نیاز به جراحی در وسعت زیاد، بررسی غدد لنفاوی و دیگر آزمایش‌های تخصصی الزامی است اما اگر سرطان‌های پوست گسترش پیدا کنند و جراحی امکان‌پذیر نباشد، ممکن است روش‌هایی مانند کرایوتراپی، رادیوتراپی و... تجویز شود.

سلامت: امکان پیشگیری از سرطان پوست وجود دارد؟

سرطان پوست را شاید بتوان از معدود سرطان‌هایی دانست که تقریبا تا حد زیادی قابل پیشگیری است. از آنجا که نور خورشید مهم‌ترین عامل ابتلا به سرطان‌های پوست است، کلید پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها، محافظت در برابر نور خورشید به‌خصوص در مورد افراد دارای پوست روشن است. البته پوشش مناسب و کلاه لبه‌دار نقش بسیار جدی در محافظت از نور خورشید دارد. همچنین توصیه می‌شود هنگام حضور در محیط باز، قسمت‌های سایه انتخاب شود و در شرایط اجتناب‌ناپذیر حتما از کرم ضدآفتاب استفاده شود. پرهیز از حمام آفتاب و سولاریوم نیز از دیگر اقدامات بسیار مهم در زمینه پیشگیری است.

سلامت: آیا استفاده از لوازم آرایش غیراستاندارد می‌تواند عامل خطر سرطان پوست باشد؟

استفاده از لوازم آرایش غیراستاندارد عامل بروز حساسیت‌های پوستی است و رنگ مو غیراستاندارد نیز می‌توانند باعث ریزش شدید مو شوند اما ارتباط شناخته‌شده‌ای با سرطان پوست ندارند.

نگاه متخصص پوست

محافظت در برابر خورشید عامل جدی پیشگیری از سرطان پوست است

دکتر سیدمسعود داوودی / دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌ا... (عج)

نور خورشید از مجموعه‌ای امواج الکترومغناطیسی، ماورای بنفش، نور مرئی و مادون قرمز تشکیل شده است. از این‌رو مواجهه با نور خورشید می‌تواند فواید و مضراتی به دنبال داشته باشد. در مورد تاثیرات مثبت نور خورشید باید به این نکته اشاره کرد که در کشورهای با سطح تابش بیشتر خورشید، معمولا مردم از لحاظ روانی در وضعیت بهتری هستند اما در کشورهای با طول روز کوتاه آمار افسردگی بیشتر است. از طرفی، اشعه ماورای بنفش خورشید در پوست می‌تواند عامل تبدیل ماده اولیه ویتامین D به نوع فعال (D۳) باشد که برای پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است.

اما نور خورشید آسیب‌هایی برای انسان دارد که به‌خصوص با آلودگی هوا و نازک‌شدن اتمسفر، حفره‌هایی در لایه ازون ایجاد شده و اشعه‌های ماورای بنفش بیشتر به سطح زمین می‌رسد. نور ماورای بنفش خورشید ۳ بخش دارد که با عناوین UVB، UVA و UVC نامگذاری می‌شود. UVC خاصیت نابودی میکروب‌ها را دارد و درصد کمی از آن به زمین می‌رسد. UVA و UVB بیشتر به زمین می‌رسند اما نفوذپذیری نوع B کمتر است که با نازک‌شدن لایه ازون، مقدار بیشتری به زمین می‌رسد. در نتیجه عوارض مربوط به نور خورشید در حال‌حاضر بسیار بیشتر شده است.

ضدونقیض مزایا و معایب نور خورشید

نور خورشید از یک طرف برای سلامت مفید است و از طرفی زمینه‌ساز آسیب خواهد بود. پس برای رفع این تناقض چه کنیم؟ تجویز قطره ویتامین D از حدود ۶ ماهگی کودکان و همچنین مصرف روزانه مکمل‌های این ویتامین راهکار مناسبی برای پیشگیری از پوکی استخوان است و نیاز به حضور در معرض نور آفتاب را مرتفع می‌کند. عوارض نور خورشید به دو گروه عوارض زودهنگام و دیرهنگام طبقه‌بندی می‌شود. در پوست رنگدانه‌ای به‌نام «ملانین» وجود دارد که در برابر اشعه ماورای بنفش نقش محافظت‌کننده دارد. تحت‌تاثیر این رنگدانه، اشعه ماورای بنفش از پوست عبور نمی‌کند و به بافت‌های عمقی نمی‌رسد. به این ترتیب می‌توان پیش‌بینی کرد افرادی که پوست گندمگون دارند نسبت به سفیدپوستان محافظت بیشتری در برابر نور خورشید خواهند داشت. یکی از عوارض زودهنگام تماس طولانی‌مدت با نور خورشید، آفتاب‌سوختگی است که در افراد با پوست روشن بیشتر دیده می‌شود. علائم خفیف آفتاب‌سوختگی قرمزشدن پوست است که در موارد شدیدتر امکان دارد با سردرد، تهوع، استفراغ و حتی تشنج در ساعات اولیه همراه باشد. گاهی اوقات عوارض مربوط به آفتاب‌سوختگی ممکن است خیلی سریع اتفاق نیفتد و طی روزهای بعد با قرمزی شدید حتی تاول شبیه سوختگی با آب جوش همراه باشد. بیشترین سطح پوست که دچار آفتاب‌سوختگی می‌شود، معمولا سر و صورت به‌خصوص بینی، شانه‌ها و پشت است. در موارد آفتاب‌سوختگی آنچه بیش از هر چیز فرد را آزار می‌دهد، سوزش و حساس‌بودن پوست است و گاهی حتی پوست کاملا دردناک می‌شود که تحمل لباس را نیز مشکل می‌کند. با بروز چنین شرایطی لازم است به پزشک مراجعه و از مسکن‌های خوراکی یا موضعی معمول استفاده شود و بیمار برای جبران آب از دست‌رفته بدن به مقدار کافی مایعات بنوشد. معمولا بدترین ساعاتی که نور خورشید به‌طور عمودی تابش دارد و ماورای بنفش بیشتری به زمین می‌رسد، بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر است. بنابراین بهتر است فعالیت‌های تفریحی، کاری و ورزشی طوری تنظیم شود که حتی‌الامکان در این ساعات با پرتوهای خورشید تماس نداشته باشیم. نکته قابل ذکر دیگر اینکه کرم‌های آرایشی به‌خاطر وجود ماده معطر ممکن است پوست را نسبت به نور خورشید حساس‌تر کنند که در مورد تماس مستقیم عطر و ادکلن روی پوست جدی‌تر خواهد بود. معمولا در مورد عوارض دیرهنگام مواجهه با نور خورشید غفلت می‌شود. حضور طولانی در معرض نور خورشید به‌دلیل حمام آفتاب، شغل، ورزش و... با دریافت سطح بیشتری از امواج ماورای بنفش و بروز عوارض طولانی‌مدت همراه است. کوهنوردی به‌دلیل نازک‌بودن اتمسفر در ارتفاع همچنین انعکاس نور طی اسکی در برف نیز این وضعیت را تشدید می‌کند. از خصوصیات امواج ماورای بنفش این است که رشته‌های ارتجاعی و استحکام‌دهنده پوست را از بین می‌برد و به‌تدریج تغییراتی در پوست ایجاد می‌کند که از نظر ظاهری تحت‌عنوان پیری پوست می‌شناسیم. اگر دو نفر با سن مشابه را در نظر بگیریم، فردی که در معرض مواجهه مستمر با نور خورشید بوده، پوست چروکیده‌تر و ظاهر پیرتری دارد. این وضعیت در مورد خانم‌ها که پوست نازک‌تر و روشن‌تری دارند، زودتر و بیشتر ممکن است اتفاق بیفتد. تغییر دیگر پوست تحت‌تاثیر آفتاب، تقسیم و تکثیر بیشتر سلول‌های رنگدانه‌ساز برای دفاع از پوست است، بنابراین کسانی که در معرض نور خورشید بوده‌اند دچار لکه‌هایی شبیه کک و مک یا ضایعات تیره شبیه خال به‌خصوص روی صورت و پشت دست‌ها می‌شوند که خوشایند نیست. یکی دیگر از تغییرات ناشی از نور خورشید در طولانی‌مدت بروز ضایعاتی است که زمینه‌ساز ضایعات بدخیم تلقی می‌شود و ممکن است عامل سرطان پوست باشند. ضایعاتی با چنین زمینه خطر اغلب در نواحی تحت‌تاثیر نور خورشید ظاهر می‌شود و به‌شکل لکه‌های قرمزرنگ ظاهر می‌شود. در چنین مواردی مراجعه زودهنگام به متخصص پوست برای بررسی و درمان ضروری خواهد بود. در نهایت مساله بسیار خطرناک مرتبط با نور خورشید، سرطان پوست است که به ۳ نوع می‌توان تقسیم کرد؛ سرطان سلول‌های پایه، سلول‌های سنگفرشی و سلول‌های رنگدانه‌ساز. سرطان سلول‌های رنگدانه‌ساز موسوم به «ملانوم» خطرناک‌ترین نوع سرطان پوست است. آمارها نشان می‌دهد افرادی که یک‌بار دچار آفتاب‌سوختگی می‌شوند، با احتمال دو برابری ابتلا به سرطان بدخیم ملانوم مواجه هستند. طبیعتا کسانی که پوست روشن و موهای بور دارند نیز بیشتر مستعد چنین مشکلی هستند. سن بروز سرطان پوست با دوران مواجهه مستمر با نور خورشید سال‌ها فاصله دارد. از آنجا که افراد عوارض وسیع سرطان پوست را به‌سرعت نمی‌بینند، نسبت به هشدارهای مراقبت و محافظت از پوست در برابر آفتاب بی‌اعتنا هستند و در سنین میانسالی و سالمندی با عوارضی مثل چروک‌های پوستی زیاد، لکه‌های تیره و حتی بدخیمی‌ها مواجه خواهند بود که همیشه امکان درمان موثر وجود ندارد.

آنچه باید در مورد ضدآفتاب درنظر داشت

توصیه می‌شود از سنین کودکی که پوست حساس است، از کرم‌های ضدآفتاب استفاده شود. از ۶ ماهگی تا ۱۲ سالگی ضدآفتاب‌های مناسب اطفال بهتر است انتخاب شود تا حساسیت پوستی کمتری درپی داشته‌باشد. در سنین بالاتر نیز انواع متناسب با ساختار پوست وجود دارد. دقت داشته‌باشیم لاله گوش، پشت گردن و پشت دست‌ها نیز با ضدآفتاب یا پوشش محافظت شود. همچنین ضدآفتاب باید به‌اندازه کافی باشد، برای صورت به‌اندازه یک قاشق چای‌خوری یا معادل یک بند انگشت از ضدآفتاب روی صورت کافی است. کنار ضدآفتاب، لباس‌های مناسب با بافت ریز و رنگ روشن توصیه می‌شود. بیشتر موارد باید ۳-۲ ساعت یکبار ضدآفتاب تجدید شود. در مواردی که ضدآفتاب به‌خاطر رطوبت یا تعریق از بین برود، لازم است دوباره روی پوست استفاده شود. البته بعضی از این محصولات مقاومت بیشتری نسبت به رطوبت دارند و می‌توان فاصله تجدید ضدآفتاب را طولانی‌تر کرد. ضدآفتاب باید از داروخانه و با برند معتبر تهیه شود. عیار حفاظتی ضدآفتاب با عنوان (SPF)، معیار خوبی برای انتخاب محصول است. در کشور ما ضدآفتاب با عیار حفاظتی ۲۰ تا ۳۰ کفایت می‌کند. لزومی برای خرید ضدآفتاب با حفاظت بالاتر نیست زیرا احساس سنگینی بیشتری روی پوست ایجاد می‌کند که طبیعتا خوشایند نیست. ممکن است در مورد بعضی بیماری‌های خاص توصیه به استفاده از ضدآفتاب با عیار حفاظتی بالاتر باشد.

نگاه متخصص تغذیه

با تغذیه درست از پوست در برابر سرطان محافظت کنیم

دکتر حسین ایمانی
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

سرطان پوست شامل تغییرات غیرعادی در لایه بیرونی پوست می‌شود. سرطان پوست متداول‌ترین نوع سرطان در تمام جهان است و ۷۵ درصد کل سرطان را در جهان تشکیل می‌دهد. هرچند بیشتر مبتلایان به سرطان پوست شفا می‌یابند، به‌دلیل شیوع زیاد آن یکی از نگرانی‌های بزرگ افراد است. کاهش قرارگیری در برابر اشعه فرابنفش یا قرارنگرفتن در برابر این اشعه، عامل جدی پیشگیری و کاهش زمینه خطر است.

کسانی که سبزیجات زیادی مصرف می‌کنند، با دریافت بیشتر موادی به نام «فیتوکمیکال»، مقاومت بیشتری در برابر ابتلا به سرطان دارند. فیتوکمیکال‌ها موادی هستند که موجب تنوع در رنگ و عطر سبزیجات می‌شوند. بین سبزی‌ها خانواده چلیپائیان (تره‌تیزک یا شاهی)، دارای بیشترین اثر ضدسرطانی است و از دیگر سبزی‌های مفید این خانواده، کلم، کاهو و اسفناج است. تحقیقات نشان داده مصرف ترکیبات آنتی‌اکسیدانی همراه با هم، اثر بیشتری دارد. بدین‌ترتیب اگر ویتامین‌های C و E با هم مصرف شوند، موثرتر خواهند بود. توت‌ها سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان هستند که روند پیری را به تأخیر می‌اندازند و در کاهش عفونت، محافظت از حافظه و ابتلا به سرطان‌ها نقش دارند. سیر به‌دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان بالا دارای مزایای بسیاری از جمله کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش فشارخون و کاهش ابتلا به برخی سرطان‌هاست. زنجبیل باعث افزایش سیستم ایمنی و حفاظت در برابر سرطان می‌شود. گوجه‌فرنگی خوراکی ضدسرطان است. شکر مستقیم باعث ایجاد سرطان نمی‌شود اما امکان دارد جایگزین غذاهای سرشار از مواد مغذی شود که این مواد مغذی به محافظت از بدن در برابر سرطان کمک می‌کنند. متخصصان انجمن سرطان آمریکا توصیه می‌کنند از مواد مغذی دریافتی از مواد غذایی طبیعی به جای مصرف مکمل‌ها، برای مبارزه با سرطان استفاده کنید زیرا مطالعات توانسته‌اند ترکیبات و منابع غذایی متشکل از طیف گسترده‌ای از مواد مغذی که دارای اثر بسیار متفاوتی در ابتلا به سرطان پوست هستند را کشف کنند.

برای مبارزه با سرطان پوست از چه مواد غذایی استفاده کنیم؟

آنتی‌اکسیدان‌ها: آسیب اکسیداتیو به افزایش خطر ابتلا به سرطان مرتبط است و مطالعات نشان می‌دهد رژیم‌های غنی از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند کاروتنوئید، ویتامین C و E و سایر موادمغذی می‌توانند این خطر را کاهش دهند. خوراکی‌های نارنجی مانند هویج، سیب‌زمینی شیرین، کدو تنبل و... همه انواع مرکبات و اسفناج و کلم می‌توانند آفتاب‌سوختگی و چین و چروک را کاهش دهند. چای حاوی بسیاری از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است. چای سفید از تخریب کلاژن و الاستین در پوست جلوگیری کرده و آنزیم‌های مرتبط با التهاب و برخی از سرطان‌ها را سرکوب می‌کند.

اسیدهای چرب امگا۳: اسیدهای چرب امگا۳ ماهی در مطالعات حیوانی رشد سرطان را کاهش می‌دهند. تعادل سالم بین اسید چرب امگا۳ و امگا۶ ضروری است. در صورتی که از چربی‌های غیراشباع امگا۶ که در تخمه آفتابگردان، روغن گلرنگ و سایر روغن‌های گیاهی وجود دارد زیاد استفاده شود، این مواد راه خود را به سطح پوست باز کرده و در آنجا با نور خورشید اکسیداسیون می‌کنند. این فرایند باعث ایجاد رادیکال‌های خطرناک آزاد می‌شود که به DNA آسیب می‌رساند و منجر به پیری و سرطان پوست می‌شود.

سلنیوم: مطالعات نشان می‌دهد مکمل‌های سلنیوم خطر ابتلا به سرطان پوست را به میزان ۵۰ درصد کاهش می‌دهند و موجب کاهش ۳۷ درصد موارد بدخیمی این نوع سرطان می‌شوند. البته مکمل سلنیوم باید در حد متوسط مصرف شود. بهترین منبع مصرف آن از منابع غذایی مثل آجیل برزیلی، گردو، مرغ یا گوشت گاوی است که از علف تغذیه می‌کند.

ویتامین‌ها: آنچه که بیشتر در مورد این ویتامین شنیده‌ایم این است که ویتامین A در مکمل‌ها معمولا سمی است اما مصرف بتاکاروتن از موادغذایی مانند هویج، کدو تنبل و سیب‌زمینی شیرین، به بدن این اجازه را می‌دهد که ویتامین A را به بهترین شکل استفاده کند. بیوتین که یکی از ویتامین‌های گروه B است، پایه سلول‌های پوست است. کمبود این ویتامین نادر است زیرا در بسیاری از غذاها مانند موز، تخم‌مرغ و برنج وجود دارد و بدن ما می‌تواند از مصرف این غذا بیوتین مورد نیاز خود را تامین کند. نیکوتین آمید (ویتامین B۳) می‌تواند از سیستم ایمنی بدن محافظت کند و از ایجاد آسیب‌های UV بر پوست جلوگیری کند. انواع گوشت مانند گوشت گاو، گوشت مرغ، ماهی قزل‌آلا و آجیل غنی از این ویتامین هستند.

ویتامین C در میوه‌ها و سبزیجات خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد اما این تاثیر در مورد مکمل‌های این ویتامین نیاز به بررسی بیشتر دارد. مرکبات و سبزیجاتی مانند فلفل، بروکلی، گل کلم و سبزیجات برگ‌دار حاوی ویتامین C زیادی هستند. ویتامین D به‌طور جدی با سلامت کلی بدن ارتباط دارد و ماهی قزل‌آلا و تخم‌مرغ منابع غنی این ویتامین هستند. ویتامین E نیز برای مبارزه با سرطان پوست شناخته شده است. اما مصرف مکمل ویتامین E در دوزهای زیاد می‌تواند مضر باشد. این ویتامین به‌طور طبیعی در مارچوبه، زیتون، آجیل، دانه‌ها و اسفناج بافت می‌شود.