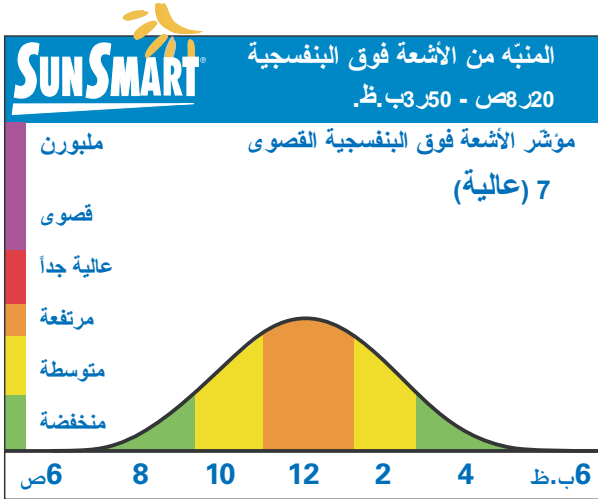




الوقاية من أشعة الشمس في أستراليا

يقوم مكتب الرصد الجوي بإصدار منبه صانسمارت من الأشعة فوق البنفسجية عندما تكون هناك توقعات ببلوغ مؤشر الأشعة فوق البنفسجية درجة 3 أو ما فوق ويعلمكم بالأوقات التي يلزم فيها حماية أنفسكم من أشعة الشمس، ويتم التبليغ بذلك في معظم الصحف اليومية وبعض النشرات الإخبارية في التلفزيون والراديو الخاصة بالطقس في أنحاء أستراليا كافة. ويقدم مكتب الرصد الجوي أيضاً عبر موقعه على الإنترنت "منبه صانسمارت من الأشعة فوق البنفسجية" عما يفوق عن 200 موقع في أنحاء أستراليا. زوروا هذا الموقع www.bom.gov.au/weather/uv



* نموذج عن "منبه صانسمارت من الأشعة فوق البنفسجية".

حماية أنفسكم من الأشعة فوق البنفسجية

لحماية البشرة والجلد من الضرر ومرض سرطان الجلد عندما يبلغ معدل مؤشر الأشعة فوق البنفسجية 3 وما فوق قوموا باتخاذ خليط من خمسة تدابير للوقاية من أشعة الشمس تعرف بالإنجليزية بـ (Slip, Slop, Slap, Seek, Slide):

- ارتدوا ملابس تحميكم من أشعة الشمس أي أنها تغطي معظم بشرتكم قدر الإمكان.
- قوموا بدهن مرهم واق من أشعة الشمس SPF30+ وتأكدوا أن يكون واسع المجال ومقاوماً للماء. ضعه على بشرتكم لمدة 20 دقيقة قبل أن تخرجوا إلى الهواء الطلق وبعد ذلك كل ساعتين. يجب عدم استعمال الواقي من الشمس بغرض إطالة الوقت الذي تمضونه معرضين لأشعة الشمس، على الإطلاق.
- ارتدوا قبعة تحمي وجهكم ورأسكم ورقبتكم وأذنيكم
- ابحثوا عن مكان فيه ظل.
- ضعوا نظارات شمسية وتأكدوا من كونها تطابق المعايير الأسترالية.

- إن معظم أمراض سرطان الجلد يمكن الوقاية منها. ينصح مجلس مكافحة السرطان في أستراليا الأستراليين أن يتخذوا خمس خطوات لحماية أنفسهم ضد أضرار أشعة الشمس عندما يشير جهاز صانسمارت للتنبه من الأشعة فوق البنفسجية (SunSmart UV Alert) إلى أن مؤشر هذه الأشعة يبلغ معدل ثلاثة أو أكثر:
- ارتدوا ملابس تحميكم من أشعة الشمس أي أنها تغطي معظم بشرتكم قدر الإمكان.
 - قوموا بدهن مرهم واق من أشعة الشمس SPF30+ وتأكدوا أن يكون واسع المجال ومقاوماً للماء. ضعه على بشرتكم لمدة 20 دقيقة قبل أن تخرجوا إلى الهواء الطلق وبعد ذلك كل ساعتين. يجب عدم استعمال الواقي من الشمس بغرض إطالة الوقت الذي تمضونه معرضين لأشعة الشمس، على الإطلاق.
 - ارتدوا قبعة تحمي وجهكم ورأسكم ورقبتكم وأذنيكم
 - ابحثوا عن مكان فيه ظل.
 - ضعوا نظارات شمسية وتأكدوا من كونها تطابق المعايير الأسترالية.

وتذكروا، يجب أخذ حيلة إضافية بين العاشرة صباحاً والثالثة بعد الظهر عندما تصل معدلات مؤشر الأشعة فوق البنفسجية إلى ذروتها.

مخاطر سرطان الجلد

إن الناس من كافة الأعمار معرضين لخطر سرطان الجلد، ويزداد هذا الخطر كلما تقدم الإنسان بالعمر حيث يكون قد تعرض في حياته لأشعة الشمس أكثر من الشباب الأصغر سناً. ورغم أن أكثر أشكال سرطان الجلد خطيرة، الميلانوم (الورم القاتل) هو الأكثر ارتباطاً بالتعرض لأشعة الشمس، غير أن المقدار الكلي للتعرض لأشعة الشمس هو هام أيضاً¹.

أما الأخبار الجيدة فهو أنه يمكن الوقاية من معظم سرطانات الجلد من خلال اعتماد سلوك ملائم للحماية من الشمس. ويمكن أيضاً الشفاء دائماً من المرض تقريباً بشكل كلي إذا تم اكتشافه في مرحلة مبكرة. فمعدلات النجاة من الميلانوم (الورم القاتل) في أستراليا هي عموماً أعلى من المعدلات في البلدان الأخرى نظراً لكوننا أكثر وعياً لعلاجات سرطان الجلد ونكتشفها في مرحلة مبكرة.

كيف تعلمون متى تكونون حكيمين في الوقاية من أشعة الشمس (SunSmart)؟

كلما بلغت معدلات الأشعة فوق البنفسجية درجة 3 (متوسطة) وما فوق يلزم حماية أنفسكم من الشمس². فعند تلك الدرجة بإمكان الأشعة فوق البنفسجية أن تؤذي الجلد وتؤدي إلى الإصابة بسرطان الجلد. تصل معدلات مؤشر الأشعة فوق البنفسجية في ولاية فكتوريا إلى 3 أو ما فوق تقريباً معظم أوقات النهار، بين شهري أيلول/سبتمبر ونيسان/أبريل. فيجب اتخاذ حيلة زائدة من الساعة العاشرة صباحاً حتى الثانية بعد الظهر (من 11 صباحاً حتى 3 بعد الظهر في أيام التوقيت الصيفي) عندما تبلغ معدلات مؤشر الأشعة فوق البنفسجية ذروتها.

معلومات وموارد إضافية

للحصول على معلومات إضافية ومشورة زوروا موقع صناسمارت على الإنترنت www.sunsmart.com.au أو اتصلوا بخط المساعدة الخاص بمجلس مكافحة السرطان 13 11 20 .

يمكن شراء الملابس والأدوات الواقية من الأشعة فوق البنفسجية من مجلس مكافحة السرطان في فكتوريا The Cancer Council Victoria من محل المجلس في منطقة كارلتون أو عبر الإنترنت في العنوان www.cancervic.org.au حيث تتوفر على "Shop"، أو زوروا أقرب متجر لتارغيت Target إليكم.

1. NIWA Workshop Where on earth is the highest UV, 2004.
2. World Health Organization. Global Solar UV Index: A practical guide: A joint recommendation of the World Health Organization, World Meteorological Organization, United Nations Environment Programme, and the International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection. 2002, Geneva, Switzerland
3. Medical Journal Australia. Estimates of beneficial and harmful sun exposure times during the year for major Australian population centres. Volume 184 Number 7, 3 April 2006.
4. Australian Institute of Health and Welfare, Health system expenditures on cancer and other neoplasms in Australia, 2000-01, May 2005
5. Australian Institute of Health and Welfare and Australasian Association of Cancer Registries. Cancer in Australia 2001. 2004.
6. Cancer in Australia 2001, Australasian Association of Cancer Registries & Australian Institute of Health and Welfare, December 2004
7. Australian Institute of Health and Welfare and Australasian Association of Cancer Registries, Cancer in Australia 2001, published Dec. 2004.
8. Cancer in Australia 2001, Australasian Association of Cancer Registries & Australian Institute of Health and Welfare, December 2004
9. Roy CR and Gies P. Ozone Depletion and its calculation effect on solar UVB radiation levels for some Australian cities. In: Health Effects of Ozone Layer Depletion, Report of the NHMRC. 1989.
10. Medical Journal Australia. Estimates of beneficial and harmful sun exposure times during the year for major Australian population centres. Volume 184 Number 7, 3 April 2006.
11. The Cancer Council Australia. National Sun Survey. 2004.
12. idemiological perspective. In: Hill D, Elwood JM, English DR, eds. Prevention of skin cancer. The Netherlands: Kluwer Academic Publishers, 2004: 89-116.

من شهر أيار/مايو حتى آب/أغسطس، تكون عادة معدلات مؤشر الأشعة فوق البنفسجية متدنية (أقل من 3) في ولاية فكتوريا، وبالتالي فإن الحماية من الشمس ليست ضرورية خلال هذه الأشهر إلا إذا كنتم تسكنون في مناطق جبلية تكسوها أشجار الألب، أو قرب مناطق عاكسة بنسبة عالية لأشعة الشمس كالتلج أو المياه.

سرطان الجلد في أستراليا

- بلغ تقدير كلفة علاج سرطان الجلد في أستراليا خلال 2000 و 2001 بـ 294 مليون دولار⁴.
- في عام 2001، بلغت نسبة الأمراض السرطانية الجلدية حوالي 81% من كل السرطانات الجديدة التي تم تشخيصها في أستراليا⁵.
- معدلات حدوث الميلانوم (الأورام القتامية) في أستراليا تبلغ حوالي أربعة أضعاف تلك التي تحدث في كندا، الولايات المتحدة والمملكة المتحدة⁶.
- سرطان الجلد، الميلانوم (الأورام القتامية)، هو الثالث ضمن الأمراض السرطانية الأكثر شيوعاً لدى النساء والرابع لدى الرجال⁷.
- يمكن أن ينشأ سرطان الجلد الميلانوم في مرحلة مبكرة من الحياة، ويزداد خطره كلما تقدم الإنسان بالعمر. ففي عام 2004، كان الميلانوم السرطان الأكثر تشخيصاً كل سنة لأشخاص تتراوح أعمارهم بين 15 و 44 سنة⁸.

حروق الشمس

يمكن أن تحدث حروق الشمس في أستراليا بعد فترة قصيرة لا تتعدى 15 دقيقة في يوم مشمس في شهر كانون الثاني/يناير⁹⁻¹⁰. والجزء الأكثر احتمالاً في الجسم للاحتراق بالنسبة للراشدين هو الذراعان واليدان، يتبعهما بنسبة قريبة الرأس والرقبة. أما أجزاء الجسم الأقل احتمالاً لأن تحترق فهي الساقان والقدمان.

يمكن أن تكون الأشعة فوق البنفسجية ما زالت قوية بدرجة كافية لحرق الجلد في يوم ربيعي أو صيفي معتدل الحرارة، إضافة إلى الأيام الحارة والرابعة الصافية أو المشمسة. فالأشعة فوق البنفسجية المنبثقة من الشمس هي التي تسبب احتراق جلدنا، وليس الأشعة دون الحمراء التي تولد الحر الذي نشعر به عندما تكون درجات الحرارة مرتفعة. لا يمكن رؤية الأشعة فوق البنفسجية أو الإحساس بها، ويمكن أن تكون قوية جداً حتى في الأيام الرطبة أو الغائمة، عندما يكون توقعنا في الاحتراق قليلاً¹¹.

يمكن أن تسبب حروق الشمس بكافة أنواعها، سواء أكانت خطيرة أو خفيفة، ضرراً للجلد لا يمكن إصلاحه ويمكن أن يشكل ذلك أضراراً للإصابة بسرطان الجلد في مرحلة لاحقة في الحياة. فالحروق الإضافية لا تعمل إلا على زيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد¹².