

ΖΩΝΤΑΣ ΕΞΥΓΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΗΛΙΟ (SUNSMART) ΣΤΗΝ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ



Οι περισσότεροι καρκίνοι του δέρματος μπορούν να προληφθούν

Το Συμβούλιο Καρκίνου Αυστραλίας συστήνει όπως οι Αυστραλοί λαμβάνουν πέντε μέτρα για να προστατευθούν από τη ζημιά του ήλιου όταν ο Δείκτης Επιφυλακής Υπεριώδων (UV) Ακτίνων δείχνει 3 ή παρά πάνω:

1. Ρίχτε απάνω σας κάποιο ρούχο που προστατεύει από τον ήλιο – έτσι που να καλύπτει όσο το δυνατόν περισσότερο απ' το δέρμα σας
2. Αλειφτείτε με SPF30 + προστατευτική κρέμα – σιγουρευτείτε ότι είναι ευρέως φάσματος και αντέχει στο νερό. Αλειφτείτε την κρέμα 20 λεπτά πριν βγίτε έξω και κάθε δύο ώρες κατόπιν. Η κρέμα ήλιου δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιηθεί για να παρατείνει το χρόνο που εκτίθεσθε στον ήλιο.
3. Φορέστε ένα καπέλο – που να προστατεύει το πρόσωπό σας, το κεφάλι, το λαιμό και τα αυτιά σας
4. ψάξτε για σκιά.
5. φορέστε γυαλιά ήλιου - σιγουρευτείτε ότι είναι σύμφωνα με τα Αυστραλιανά Πρότυπα.

Και να θυμάστε, πρέπει να λαμβάνετε επιπρόσθετη προσοχή μεταξύ 10 π.μ. και 3 μ.μ. όταν τα επίπεδα των υπεριώδων ακτίνων φθάνουν στο υψηλότερο τους σημείο.

Κίνδυνος καρκίνου δέρματος

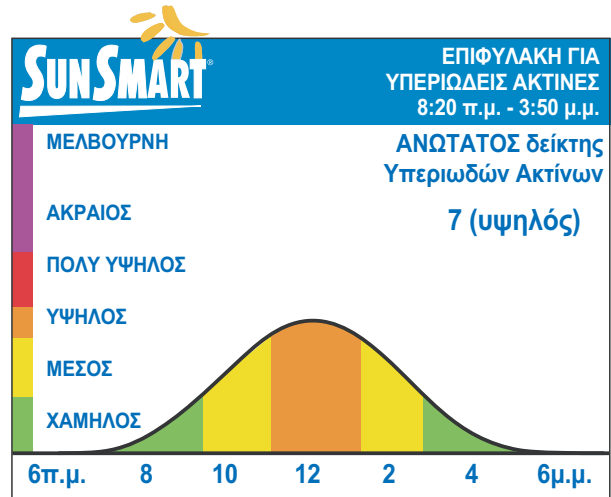
Ατομα όλων των ηλικιών διατρέχουν τον κίνδυνο καρκίνου δέρματος. Ο κίνδυνος αυξάνει με την ηλικία επειδή οι ηλικιωμένοι, γενικά, είχαν εκτεθεί στον ήλιο κατά τη ζωή τους περισσότερο από τους νέους. Αν και η πιο σοβαρή μορφή καρκίνου δέρματος, το μελάνωμα, σχετίζεται πολύ στενά με έκθεση στον ήλιο κατά διαστήματα, το συνολικό ποσό χρόνου που είστε εκτεθειμένοι στον ήλιο είναι επίσης σημαντικό¹.

Τα ευχάριστα νέα είναι ότι οι περισσότεροι καρκίνοι δέρματος μπορούν να προληφθούν με την υιοθέτηση της κατάλληλης συμπεριφοράς για προστασία από τον ήλιο. Η ασθένεια μπορεί επίσης σχεδόν πάντα να θεραπευτεί εάν εντοπισθεί νωρίς. Τα αυστραλιανά ποσοστά επιβίωσης από το μελάνωμα είναι γενικά υψηλότερα απ' ό,τι σε άλλες χώρες επειδή γνωρίζουμε τα σημάδια του καρκίνου δέρματος και τα εντοπίζουμε νωρίτερα.

Πώς ξέρετε πότε πρέπει να είστε έξυπνοι στον ήλιο;

Όποτε τα επίπεδα υπεριώδους ακτινοβολίας φθάνουν στο 3 (μέτρια) και επάνω απαιτείται προστασία από τον ήλιο². Σ' αυτό το επίπεδο οι υπεριώδεις ακτίνες μπορεί να βλάψουν το δέρμα και να οδηγήσουν σε καρκίνο δέρματος. Στη Βικτώρια από το Σεπτέμβριο μέχρι τον Απρίλιο, ο δείκτης επιπέδων ακτινοβολίας υπεριώδων ακτίνων φθάνει στο 3 και πάνω κατά το μεγαλύτερο διάστημα της ημέρας. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δείχνεται από τις 10 π.μ. ως τις 2 μ.μ. (11 π.μ. ως 3 μ.μ. κατά την περίοδο θερινού ωραρίου) όταν τα επίπεδα δεικτών υπεριώδους ακτινοβολίας φθάνουν στην αιχμή τους.

Το σύνθημα επιφυλακής υπεριώδους ακτινοβολίας εκδίδεται από τη Μετεωρολογική Υπηρεσία όταν προβλέπεται ότι ο δείκτης υπεριώδους ακτινοβολίας αναμένεται να φθάσει στο 3 και παραπάνω και σας πληροφορεί τις ώρες κατά τις οποίες απαιτείται προστασία από τον ήλιο. Αναφέρεται στις περισσότερες καθημερινές εφημερίδες και σε μερικούς σταθμούς τηλεόρασης και ραδιοσταθμούς σε όλη την Αυστραλία όταν λένε τον καιρό. Ο ιστοχώρος του Γραφείου Μετεωρολογίας παρέχει επίσης το σύνθημα επιφυλακής ακτινοβολίας SunSmart UV για πάνω από 200 τοποθεσίες σε ολόκληρη την Αυστραλία. Επισκεφθείτε το www.bom.gov.au/weather/uv



* Δείγμα του συνθήματος επιφυλακής SunSmart UV.

Προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία

Για να προστατευθείτε από τη ζημιά του δέρματος και από τον καρκίνο δέρματος όταν το επίπεδο υπεριώδους ακτινοβολίας φθάνει στο 3 και επάνω χρησιμοποιήστε ένα συνδυασμό των παρακάτω 5 μέτρων προστασίας απ' τον ήλιο:

1. Ρίχτε απάνω σας κάποιο ρούχο που προστατεύει από τον ήλιο – έτσι που να καλύπτει όσο το δυνατόν περισσότερο απ' το δέρμα σας.
2. Αλειφτείτε με SPF30 + προστατευτική κρέμα - σιγουρευτείτε ότι είναι ευρέως φάσματος και αντέχει στο νερό. Αλειφτείτε την κρέμα 20 λεπτά πριν βγίτε έξω και κάθε δύο ώρες κατόπιν. Η κρέμα ήλιου δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιηθεί για να παρατείνει το χρόνο που εκτίθεσθε στον ήλιο.
3. Φορέστε ένα καπέλο – που να προστατεύει το πρόσωπό σας, το κεφάλι, το λαιμό και τα αυτιά σας.
4. ψάξτε για σκιά.
5. φορέστε γυαλιά ήλιου - σιγουρευτείτε ότι ανταποκρίνονται στα Αυστραλιανά Πρότυπα.

Από το Μάιο μέχρι τον Αύγουστο, τα επίπεδα του δείκτη υπεριώδους ακτινοβολίας στη Βικτώρια είναι συνήθως χαμηλά (κάτω από 3)³. Επομένως η προστασία από τον ήλιο δεν είναι συνήθως απαραίτητη κατά τη διάρκεια αυτών των μηνών εκτός αν είστε σε αλπικές περιοχές, ή κοντά σε ιδιαίτερα αντανακλαστικές επιφάνειες όπως το χιόνι ή το νερό.

Ο καρκίνος δέρματος στην Αυστραλία

- Το εκτιμώμενο συνολικό κόστος θεραπείας για τον καρκίνο δέρματος στην Αυστραλία κατά τη διάρκεια του 2000-01 ήταν \$294 εκατομμύρια δολάρια⁴.
- Το 2001, οι καρκίνοι δέρματος αποτέλεσαν περίπου το 81% όλων των νέων καρκίνων που εντοπίστηκαν στην Αυστραλία⁵.
- Τα ποσοστά επίπτωσης μελανώματος στην Αυστραλία είναι περίπου τέσσερις φορές υψηλότερα από εκείνα που βρίσκονται στον Καναδά, τις ΗΠΑ και το Ηνωμένο Βασίλειο⁶.
- Το μελάνωμα είναι ο τρίτος πίο κοινός καρκίνος στις γυναίκες και ο τέταρτος πίο κοινός καρκίνος στους άνδρες⁷.
- Το μελάνωμα μπορεί να αναπτυχθεί νωρίς στη ζωή, και ο κίνδυνος αυξάνεται καθώς γερνάτε. Το 2004, το μελάνωμα ήταν ο πίο διαγνωσμένος καρκίνος για κάθε έτος ηλικίας για άτομα 15 έως 44 ετών⁸.

Ηλιακά εγκαύματα

Στην Αυστραλία, τα ηλιακά εγκαύματα μπορεί να εμφανιστούν ακόμα και μέσα 15 λεπτά κατά μια ωραία μέρα του Ιανουαρίου⁹. Η πίο πιθανή θέση στο σώμα για τους ενήλικους που παθαίνουν εγκαύματα είναι τα μπράτσα και τα χέρια, και ακολουθούνται στενά από το κεφάλι και το λαιμό. Τα λιγότερο πιθανά μέρη του σώματος για ηλιακά εγκαύματα είναι οι μηροί και τα πόδια¹¹.

Η υπεριώδης ακτινοβολία μπορεί να είναι αρκετά ισχυρή και να κάψει το δέρμα ακόμα και κατά μια δροσερή, διαυγή ανοιξιάτικη ή καλοκαιρινή μέρα, καθώς επίσης και κατά μια καυτή, διαυγή ανοιξιάτικη ή ηλιόλουστη ημέρα. Είναι η υπεριώδης ακτινοβολία του ήλιου που καίει το δέρμα μας, όχι η υπέρυθρη ακτινοβολία που δημιουργεί τη ζεστασιά που αισθανόμαστε όταν η θερμοκρασία είναι υψηλή. Η υπεριώδης ακτινοβολία δεν είναι ορατή και δεν τη νοιώθουμε, μπορεί δε να είναι πολύ υψηλή ακόμη και κατά τις δροσερές ή νεφελώδεις ημέρες, όταν δεν αναμένουμε να καούμε.

Όλα τα είδη ηλιακών εγκαυμάτων, είτε είναι σοβαρά ή ήπια, μπορούν να προκαλέσουν μόνιμη και αμετάκλητη ζημία στο δέρμα και μπορούν να ξεκινήσουν την προκαταρκτική εργασία για τον καρκίνο δέρματος που αναπτύσσεται αργότερα στη ζωή. Περαιτέρω ηλιακά εγκαύματα αυξάνουν περισσότερο τον κίνδυνο καρκίνου δέρματος¹².

Συμπληρωματικές πληροφορίες και βοήθειες

Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές επισκεφθείτε τον ιστοχώρο του SunSmart στο www.sunsmart.com.au ή ελάτε σε επαφή με τη Γραμμή Βοήθειας του Συμβουλίου Καρκίνου στο 13 11 20.

*Προστατευτικός ιματισμός κατά της υπεριώδους ακτινοβολίας και αξεσουάρ μπορούν να αγοραστούν στο κατάστημα του Συμβουλίου Καρκίνου της Βικτώριας στο Κάρλτον ή με απευθείας σύνδεση στο www.cancervic.org.au, να χτυπήσετε "Shop".
Ή, επισκεφθείτε το κοντινότερό σας κατάστημα του Target.*

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.