

# ЗАЩИТА КОЖИ ОТ СОЛНЕЧНОГО ИЗЛУЧЕНИЯ В АВСТРАЛИИ



Leading the fight...

**В большинстве случаев рак кожи можно предотвратить**  
В случае издания предупреждения в рамках программы SunSmart о повышении уровня ультрафиолетового излучения до 3 и более единиц Австралийский совет по раковым заболеваниям рекомендует австралийцам предпринимать 5 следующих мер по защите от вредного влияния солнечных лучей:

1. Надевать одежду, защищающую от солнца, которая максимально укрывает поверхность кожи
2. Наносить солнцезащитный крем с коэффициентом SPF30+. Не забудьте, что крем должен быть широкого спектра и водостойким. Наносите его за 20 минут до выхода из помещения, а затем каждые два часа. Солнцезащитный крем никогда не следует использовать для продления пребывания на солнце
3. Надевать головные уборы, защищающие лицо, голову, шею и уши
4. Побольше находиться в тени
5. Надевать солнцезащитные очки, соответствующие австралийским стандартам.

И помните о том, что особую осторожность нужно проявлять с 10 часов утра до 3 часов дня, когда уровень ультрафиолетового излучения самый высокий.

## Риск рака кожи

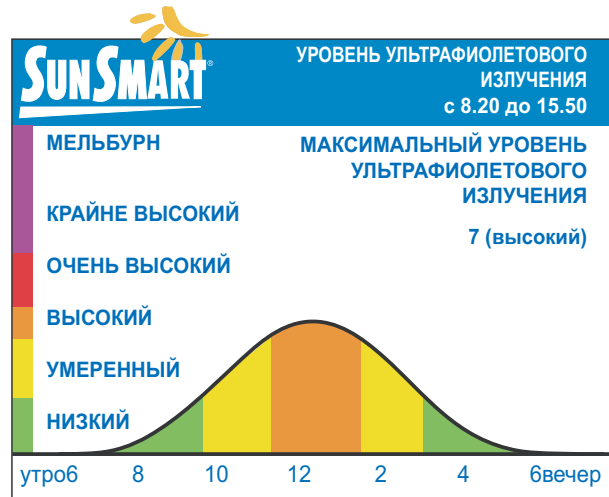
Риск заболевания раком кожи существует для людей всех возрастов. Этот риск увеличивается с возрастом, так как пожилые люди, как правило, больше бывают на солнце по сравнению с молодыми людьми. Хотя меланома (самый серьезный вид рака кожи) более всего связана с резким увеличением одновременных воздействий солнечных лучей, общее количество полученного ультрафиолетового излучения также имеет большое значение<sup>1</sup>.

Тем не менее, большинство видов рака кожи можно предотвратить, научившись защищать кожу от солнца. Кроме того, это заболевание почти всегда можно вылечить, если его удастся обнаружить на ранней стадии. Процент выживания при меланоме в Австралии, как правило, выше, чем в других странах, потому что мы лучше знаем признаки рака кожи и раньше их обнаруживаем.

## Как узнать о повышении уровня ультрафиолетового излучения

Когда уровень ультрафиолетового излучения достигает 3 единиц (что считается умеренным уровнем) и выше, необходимо предпринимать меры защиты от солнца<sup>2</sup>. Такой уровень ультрафиолетового излучения может вызвать повреждение кожи и привести к раку кожи. В штате Виктория с сентября по апрель ультрафиолетовое излучение достигает 3 единиц и выше в течение большей части дня. Особенную осторожность необходимо проявлять с 10 часов утра до 2 часов дня (с 11 часов утра до 3 часов дня по летнему времени), когда ультрафиолетовое излучение достигает пикового уровня.

Если, согласно прогнозу, уровень ультрафиолетового излучения должен достичь 3 и более единиц, то в рамках программы SunSmart Метеорологическое бюро издает специальное предупреждение, и вам необходимо предпринять меры по защите от солнца. Об этом сообщается в большинстве ежедневных газет, а также в некоторых выпусках прогноза погоды по телевидению и радио по всей Австралии. На вебсайте Метеорологического бюро также публикуются предупреждения об уровне ультрафиолетового излучения в рамках программы SunSmart по более чем 200 населенным пунктам Австралии. Адрес вебсайта: [www.bom.gov.au/weather/uv](http://www.bom.gov.au/weather/uv)



\* Пример предупреждения о высоком уровне ультрафиолетового излучения в рамках программы SunSmart.

## Защита от ультрафиолетового излучения

Для защиты кожи от повреждений и от рака при повышении уровня ультрафиолетового излучения до 3 и более единиц следует предпринимать 5 следующих мер защиты от солнца:

1. *Надевать* одежду, защищающую от солнца, которая максимально укрывает поверхность кожи
2. *Наносить* солнцезащитный крем с коэффициентом SPF30+. Не забудьте, что крем должен быть широкого спектра и водостойким. Наносите его за 20 минут до выхода из помещения, а затем каждые два часа. Солнцезащитный крем никогда не следует использовать для продления пребывания на солнце
3. *Надевать* головные уборы, защищающие лицо, голову, шею и уши
4. *Побольше* находиться в тени
5. Надевать солнцезащитные очки, соответствующие австралийским стандартам.

В период с мая по август уровень ультрафиолетового излучения в штате Виктория, как правило, бывает низким (ниже 3 единиц)<sup>3</sup>. Поэтому в течение этих месяцев защита от солнца, как правило, не требуется, за исключением горной местности или вблизи поверхностей с высокой отражающей способностью (например, снега или воды).

#### **Рак кожи в Австралии**

- Общая сумма расходов на лечение рака кожи в Австралии в 2000-2001 году составила приблизительно 294 млн. долларов<sup>4</sup>.
- В 2001 году рак кожи составлял около 81% всех вновь диагностированных раковых заболеваний в Австралии<sup>5</sup>.
- Заболеваемость меланомой в Австралии приблизительно в четыре раза выше, чем в таких странах, как Канада, США и Великобритания<sup>6</sup>.
- Из различных видов рака меланома по распространенности находится на третьем месте у женщин и на четвертом месте у мужчин<sup>7</sup>.
- Меланома может развиваться в молодом возрасте, но риск увеличивается с возрастом. В 2004 году меланома была самым распространенным раковым заболеванием у людей в возрасте от 15 до 44 лет<sup>8</sup>.

#### **Солнечные ожоги**

В Австралии в ясный январский день солнечный ожог может произойти даже после 15-минутного пребывания на солнце<sup>9,10</sup>. Риску солнечного ожога у взрослых чаще всего подвергаются руки. Почти такой же степени риска подвергаются голова и шея. Реже всего солнечный ожог бывает на ногах<sup>11</sup>.

Ультрафиолетовое излучение в прохладный ясный весенний или летний день может быть настолько же сильным и способным вызвать ожог кожи, как и в жаркий ясный весенний или летний день. Причиной ожога кожи является ультрафиолетовое излучение солнца, а не инфракрасное излучение, создающее тепло, которое мы чувствуем при повышении температуры воздуха. Ультрафиолетовое излучение нельзя увидеть или почувствовать, и оно может быть очень высоким даже в прохладный или облачный день, когда вы менее всего ожидаете получить солнечный ожог.

Все виды солнечных ожогов (и тяжелой, и средней степени) способны вызвать постоянное и необратимое повреждение кожи и стать причиной рака кожи, который может развиваться в будущем. Дальнейшие ожоги только увеличивают риск развития рака кожи<sup>12</sup>.

#### **Более подробная информация и ресурсы**

Более подробную информацию и советы можно получить, выйдя на вебсайт программы SunSmart [www.sunsmart.com.au](http://www.sunsmart.com.au) или позвонив на Телефонную линию помощи Совета по раковым заболеваниям по номеру 13 11 20.

*Одежду и принадлежности, защищающие от ультрафиолетового излучения, можно приобрести в магазине Совета по раковым заболеваниям штата Виктория в районе Carlton или через интернет на вебсайте [www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au) щелкнув мышкой на слове "Shop", а также в ближайшем магазине 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. Armstrong BK. How sun exposure causes skin cancer: an epidemiological perspective. In: Hill D, Elwood JM, English DR, eds. Prevention of skin cancer. The Netherlands: Kluwer Academic Publishers, 2004: 89-116.