

AVUSTRALYA'DA, GÜNEŞTEN NASIL BİLİNÇLİ KORUNABİLİRSİNİZ



Cilt kanserlerinin birçoğu önlenabilir

Cancer Council Australia (Avustralya Kanser Konseyi), SunSmart Ultraviyole Uyarısı UV Göstergesi'nin 3 ya da daha üstünü belirtmesi durumunda, güneşin vereceği zararlara karşı korunmak için, Avustralya'lılara almaları gereken beş önlem önermektedir.

1. Cildinizi mümkün olduğunca kapayan, güneşten koruyucu giysiler giyin
2. SPF30+ güneş kremi sürün – geniş spektrumlu ve suya dirençli olmasına dikkat edin. Dışarı çıkmadan 20 dakika önce ve daha sonra her iki saatte bir sürün. Güneş kremi hiçbir zaman güneşte kaldığınız süreyi uzatmak için sürülmemelidir
3. Yüzünüzü, başınızı, ensenizi ve kulaklarınızı koruyacak şekilde bir şapka giyin
4. Gölgede kalın
5. Güneş gözlüğü takın – bunların Avustralya standartlarına uygun olmasını sağlayın.

Ve, UV göstergesinin en yüksek düzeye eriştiği saat 10.00 ile 3.00 arasında, daha çok dikkatli davranılmasının gerektiğini unutmayın.

Cilt kanseri riski

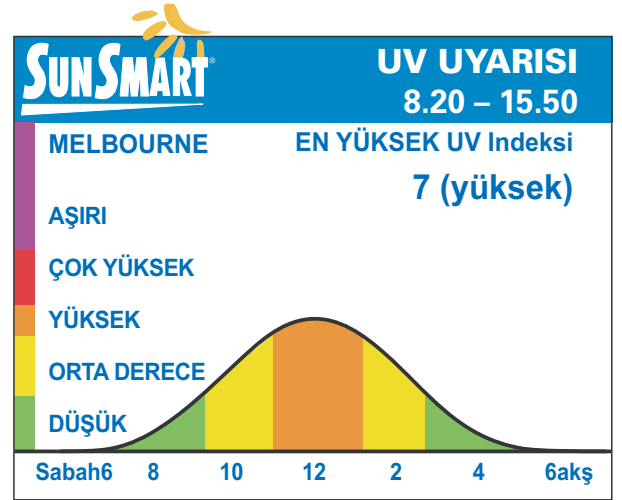
Her yaşta insan cilt kanseri riski altındadır. Yaşlı kişilerin gençlere kıyasla uzun yıllar güneşe maruz kalmaları nedeniyle, yaşlandıkça bu risk artar. Cilt kanserinin en ciddi türü olan melanoma'nın çok kuvvetli olasılıkla güneş yanıkları ile ilgili bulunmasına karşın, güneşe maruz kalmanın toplam süresi de önemli bir neden oluşturmaktadır¹.

Bunun yanısıra birçok cilt kanseri güneşe karşı uygun korunma yöntemleri ile önlenilmektedir. Hastalığın erken saptanması durumunda tedavi, hemen hemen her zaman mümkün olabilir. Cilt kanseri belirtilerini daha çabuk farkederek ortaya çıkarmamız nedeniyle, genel olarak Avustralya'da melanomadan kurtulma oranı diğer ülkelere kıyasla daha yüksektir.

Güneş yanıklarından nasıl korunmalısınız (SunSmart)?

Ultraviyole ışınlarının 3 (orta derece) ve üzerine ulaşması durumunda güneşten korunmak gerekir². Bu düzeydeki ultraviyole ışınları cilde zararlıdır ve cilt kanserine yol açabilir. Victoria'da Eylül ve Nisan ayları arası, günün büyük bir bölümünde UV radyasyon indeksi seviyesi 3'e ulaşmaktadır. Saat 10.00 ile 2.00 arası (yaz saati uygulandığında saat 11.00 ile 3.00 arası) UV indeks seviyelerinin en yüksek olduğu zamanlarda özel önlem almak gerekir.

UV radyasyon indeksi seviyesi 3 derece ve üzerine ulaştığında, SunSmart UV Uyarısı Meteoroloji Bürosu tarafından açıklanmakta ve güneşten korunmanız gereken saatleri size bildirmektedir. Bu uyarı birçok günlük gazetelerde ve bazı televizyon ve radyo programlarının hava durumu saatlerinde de yayınlanmaktadır. Avustralya'daki 200'ü aşkın bölgeyi içeren SunSmart UV uyarısı Meteoroloji Bürosunun web sitesinden sağlanmaktadır. www.bom.gov.au/weather/uv adresli siteyi ziyaret edin.



* SunSmart UV Uyarısının bir örneği.

UV ışınlarından korunmanız

UV indeks seviyesi 3 derece ve üzerine ulaştığında, cildinizin zarar görmesi ve cilt kanserinden korunmanıza yönelik 5 türlü korunma önlemi alabilirsiniz:

1. Cildinizi mümkün olduğunca kapayan, güneşten koruyucu giysiler giyin
2. SPF30+ güneş kremi sürün – geniş spektrumlu ve suya dirençli olmasına dikkat edin. Dışarı çıkmadan 20 dakika önce ve daha sonra her iki saatte bir sürün. Güneş kremi hiçbir zaman güneşte kaldığınız süreyi uzatmak için sürülmemelidir
3. Yüzünüzü, başınızı, boyun ve kulaklarınızı örten - bir şapka giyin
4. Gölgede kalın
5. Güneş gözlüğü kullanın – Avustralya Standartlarına uygun olmasını sağlayın.

Mayıs'tan Ağustos ayına kadar Victoria eyaletinde UV göstergeleri genellikle düşük düzeyde bulunur (3'ün altında)³. Bu aylarda, yüksek dağlık bölgelerde ya da kar veya su gibi güneş ışınlarını fazlaca yansıtıcı bölgelerde bulunmamak kaydıyla, güneşten korunma genellikle gerekli görülmemektedir.

Avustralya'da cilt kanseri

- 2000–01 dönemi içinde cilt kanseri tedavisinin Avustralya'ya toplam maliyeti \$294 milyon⁴ Dolar olmuştur.
- 2001 yılında, Avustralya'da⁵ saptanmış olan tüm yeni kanser türlerinin içinde cilt kanserleri %81 oranını oluşturmaktadır.
- Avustralya'da saptanan melanom oranı, Kanada, ABD ve İngiltere'ye⁶ kıyasla dört kat fazladır.
- Melanom, kadınlarda üçüncü ve erkeklerde⁷ dördüncü derecede olmak üzere en sık görülen kanser türüdür.
- Melanom genç yaşlarda oluşabilir ve yaşlandıkça risk artışı gösterir. 2004 yılında melanom, 15 ile 44 yaşları⁸ arasında en çok tanılanmış kanser türü olmuştur.

Güneş Yanığı

Avustralya'da güneş yanığı, bulutsuz bir Ocak ayı gününde⁹ 10. 15 dakika kadar kısa bir süre içinde oluşabilir. Yetişkinlerin bedeninde en kolay güneş yanığı olabilecek bölümler kollar ve ellerdir ve bunları baş ve boyun izler. Güneş nedeniyle bedende en son yanabilecek bölümler ise bacak ve ayaklardır¹¹.

Morötesi ışınlar, sıcak ve bulutsuz bir bahar ya da yaz gününde olduğu gibi, serin ve bulutsuz bir bahar veya yaz gününde de cildi yakacak kadar güçlü olabilirler. Cildimizde yanıklar oluşturan, ısı yükseldiğinde algıladığımız sıcaklığa neden olan kızılötesi ışınlar olmayıp, güneşten gelen ultraviyole ışınlarıdır. Ultraviyole ışınları gözle görünemez ve hissedilemez ve yanmayı hiç beklemediğimiz serin ve bulutlu günlerde dahi çok yüksek düzeyde bulunabilirler.

Ağır ya da hafif güneş yanıklarının her türü, ciltte sürekli ya da düzelmeyecek tahribata neden olur ve yaşamın ileri dönemlerinde ortaya çıkabilecek cilt kanserine temel oluşturur. Daha fazla güneş yanığı yalnızca cilt kanseri riskini artırır¹².

Daha fazla bilgi ve kaynaklar

Daha fazla bilgi ve öneriler edinmek için, www.sunsmart.com.au adresli SunSmart web sitesini ziyaret edin ya da 13 11 20 numaralı telefondan The Cancer Council Helpline'ı (Kanser Konseyi Yardım Hattı) arayın.

Ultraviyole ışınlarından koruyucu giysi ve aksesuar, The Cancer Council Victoria'nın Carlton dükkanından ya da www.cancervic.org.au adresli web sitesinde 'Shop' tuşunu tıklayın, ya da yakınınızda bulunan bir Target mağazasını ziyaret edin.

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.