



# كيف تكون ذكياً مع الشمس في SunSmart

BEING SUNSMART IN VICTORIA

ما هي أهمية الأشعة فوق البنفسجية؟

يتشكل سرطان الجلد عندما تتلف خلايا الجلد بسبب دخول الأشعة فوق البنفسجية في الجلد.

في أستراليا، يمكن أن تحدث سفعة الشمس في مدة 15 دقيقة في يوم معتدل في شهر يناير/كانون الثاني. 7 كافة أنواع سفعات الشمس، سواء أكانت حادة أو خفيفة، يمكن أن تسبب تلفاً دائماً بالجلد لا يمكن معالجته، ويمكن أن تمهد للإصابة بسرطان الجلد في المستقبل. وأية سفعة شمس إضافية تزيد من خطر إصابتك بسرطان الجلد.<sup>2</sup>

سرطان الجلد في أستراليا

- يؤدي سرطان الجلد في كل عام إلى وفاة أكثر من 1850 مواطن أسترالي، بما في ذلك 357 من سكان فكتوريا، وهذا يفوق عدد وفيات حوادث الطرق في الدولة وفي فكتوريا (على التوالي).<sup>8</sup>
- يكلف علاج سرطان الجلد في أستراليا حوالي 300 مليون دولار سنوياً. وهو أعلى علاج من بين جميع السرطانات.<sup>9</sup>
- يتم تشخيص إصابة إثنين على الأقل من بين كل ثلاثة أستراليين بسرطان الجلد قبل عمر 70 سنة.<sup>10</sup>
- في عام 2002، وصلت نسبة الإصابة بسرطان الجلد إلى 80% من بين كافة أنواع السرطانات في أستراليا.<sup>11</sup>
- إن مدى الإصابة بالورم القماميني (المelanoma) في أستراليا ونيوزيلندا يزيد بمعدل ما بين إثنين إلى خمس مرات على مدى الإصابة به في كندا والولايات المتحدة الأمريكية والمملكة المتحدة.<sup>12</sup>
- إن معدل الإصابة بالورم القماميني (المelanoma) بين المراهقين الأستراليين هو أعلى معدل في العالم، مقارنة بالمراهقين في دول أخرى.<sup>13</sup>
- يُمكن أن تحدث الإصابة بالورم القماميني (المelanoma) في عمر مبكر ويتزايد الخطر مع تقدم العمر. فالورم القماميني (المelanoma) هو أكثر أنواع الإصابة بالسرطان المنتشرة لدى الفئة العمرية من 15 إلى 44 سنة.<sup>14</sup>
- في فكتوريا، تحدث أعلى معدلات الإصابة بالورم القماميني (المelanoma) في الجذع (البدن باستثناء الرأس والأطراف) لدى الرجال وفي السيقان لدى النساء.<sup>15</sup>

فيتامين د

فيتامين د هو هرمون يتحكم في مستويات الكالسيوم في الدم. ويحتاجه الجسم للنمو والمحافظة على صحة العظام والعضلات والأسنان، وهو أيضاً هام للصحة العامة.<sup>3,4</sup> ويتم إنتاج معظم فيتامين د في الجلد من التعرض للأشعة فوق البنفسجية التي تنتجها الشمس. وهناك أيضاً كميات قليلة جداً من فيتامين د موجودة في الأسماك والبيض، بينما يحتوي المرغرين وبعض أنواع الحليب على فيتامين د. غير أنه من الصعب الحصول على فيتامين د من الغذاء فقط.

كيف تعرف متى يجب أن تكون ذكياً مع الشمس SunSmart؟

في فكتوريا، في الفترة من سبتمبر/أيلول حتى أبريل/نيسان، عندما يصل مؤشر الأشعة فوق البنفسجية إلى 3 فما فوق، يحتاج معظم الناس لحماية من الشمس. ويجب اتخاذ عناية خاصة من الساعة 10 صباحاً حتى 3 مساءً عندما تصل مستويات المؤشر إلى ذروتها.<sup>5</sup>

خلال هذه الشهور، يستطيع معظم سكان فكتوريا المحافظة على معدلات كافية من فيتامين د عن طريق كشف وجوههم وأذرعهم وأيديهم لدقائق قليلة في معظم الأيام، ولكن يجب القيام بذلك في أي من أوقات ذروة الأشعة فوق البنفسجية. والأشخاص ذوو البشرة شديدة السمرة قد يحتاجون إلى كشف هذه الأجزاء من أجسامهم بثلاثة أو ستة أضعاف غيرهم.<sup>6</sup>

تعتبر الأشعة فوق البنفسجية التي تنتجها الشمس سبباً رئيسياً في سرطان الجلد وأيضاً أفضل مصدر طبيعي لفيتامين د. 1 ويوصي مجلس مكافحة السرطان Cancer Council باتباع خمس خطوات للحماية ضد الأضرار التي تسببها أشعة الشمس عندما يكون مؤشر الأشعة فوق البنفسجية 3 فما فوق:

1. ارتدي ملابساً وقاية من الشمس تغطي أكثر ما يمكن من أجزاء جسمك.

2. إستعمل كريم SPF30+ للوقاية من الشمس – تأكد من أنه واسع التحليل الطيفي ومقاوم للماء. ضعه قبل خروجك بـ 20 دقيقة وأعد استعماله كل ساعتين. ولا يجب أبداً استعمال الكريم الواقي من الشمس لزيادة الوقت الذي تمضيه تحت الشمس.

3. ارتدي قبعة تحمي وجهك ورأسك وعنقك وأذنيك.

4. إبحث عن الظل.

5. ارتدي نظارات شمسية – تأكد من أنها تفي بالمعايير الأسترالية.

يجب اتخاذ عناية إضافية بين الساعة 10 صباحاً و 3 مساءً (هذه هي الفترة التي يصل فيها مؤشر الأشعة فوق البنفسجية إلى أعلى مستوياته). عموماً، تكون الأشعة فوق البنفسجية من شهر مايو/أيار حتى أغسطس/شباط تحت معدل 3 ولا تكون هناك حاجة للحماية من الشمس إلا في الساعات الخارجية لفترات طويلة، أو في المناطق الشاهقة أو بجوار أسطح عاكسة كالأسطح الثلجية.

# كيف تكون ذكياً مع الشمس SunSmart في فكتوريا

يُمكن نسخ صور ضوئية عن هذه المعلومات لتوزيعها.

## المراجع

- Calvo MS, Whiting SJ, Barton CN. Vitamin D fortification in the United States 1 and Canada: current status and data needs. *American Journal of Clinical Nutrition* 2004; 80(suppl) 1710S–1716S
- Armstrong BK. How sun exposure causes skin cancer: an epidemiological 2 perspective. In: Hill D, Elwood JM, English DR, eds. *Prevention of Skin Cancer*. Dordrecht, The Netherlands: Kluwer Academic Publishers, 2004, pp. 89–116
- Papadimitropoulos E, Wells G, Shea B, Gillespie W, Weaver B, Zytaruk N, 3 Cranney A, Adachi J, Tugwell P, Josse R, Greenwood C, Guyatt G. VIII: Meta-analysis of the efficacy of Vitamin D treatment in preventing osteoporosis in .postmenopausal women. *Endocrine Reviews* 2002; 23(4): 560–9
- Trivedi DP, Doll R, Khaw KT. Effect of four monthly oral vitamin D3 4 (cholecalciferol) supplementation on fractures and mortality in men and women living in the community: randomised double blind controlled trial. *British Medical Journal* 2003; 326(7387): 469–75
- World Health Organization. *Global Solar UV Index: A Practical Guide: A Joint 5 Recommendation of the World Health Organization, World Meteorological Organization, United Nations Environment Programme, and the International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection*. Geneva: WHO, 2002
- Clemens TL, Adams JS, Henderson SL, Holick MF. Increased skin pigment 6 reduces the capacity of skin to synthesise vitamin D3. *Lancet* 1982; 1(8263): 74–76
- Samanek AJ et al. Estimates of beneficial and harmful sun exposure times 7 during the year for major Australian population centres. *Medical Journal of Australia* 2006; 184(7): 338–41
- Australian Bureau of Statistics (ABS). *Causes of death 2008*. 3303.0. 8 Commonwealth of Australia: Canberra, Australia 2010
- Australian Institute of Health and Welfare. *Health System Expenditures on 9 Cancer and Other Neoplasms in Australia, 2000–01*. Canberra: AIHW, 2005
- Staples M, Elwood M, Burton R, Williams J, Marks R, Giles G. Non- 10 melanoma skin cancer in Australia: the 2002 national survey and trends since 1985. *Medical Journal of Australia* 2006; 184(1): 6–10
- Australian Institute of Health and Welfare (AIHW) & Australasian Association 11 of Cancer Registries (AACR). *Cancer in Australia: an overview, 2006*. Canberra: AIHW, 2007
- Ferlay J, Bray F, Pisani P, Parkin D. *GLOBOCAN 2002. Cancer incidence, 12 mortality and prevalence worldwide. IARC CancerBase No. 5, version 2.0*. Lyon: IARC Press, 2004
- Stiller CA. International patterns of cancer incidence in adolescents. *Cancer 13 Treatment Reviews* 2007; 33(7): 631–45
- Australian Institute of Health and Welfare (AIHW) & Australasian Association 14 of Cancer Registries (AACR). *Cancer age specific data cube*. AIHW, 2007. Retrieved from www.aihw.gov.au on January 7, 2008. Latest update: February 2010
- Thursfield V, Giles G. Canstat No. 44: Skin cancer. Melbourne, Australia: The 15 Cancer Council Victoria, November 2007

آخر تحديث: 2010 تشرين الثاني/نوفمبر 2010/ November 2010

في الفترة من شهر مايو/أيار حتى أغسطس/شباط، عادةً تنخفض مستويات مؤشر الأشعة فوق البنفسجية في فكتوريا (أقل من 3). 7 ولا تكون هناك حاجة للحماية من الشمس إلا في المناطق الشاهقة أو بجوار أسطح عاكسة كالأسطح الثلجية، أو في الساحات الخارجية لفترات طويلة. وللحفاظ على مستويات فيتامين د في الجسم، يحتاج معظم الناس في فكتوريا كل أسبوع إلى ساعتين أو ثلاث ساعات من ضوء الشمس على الوجه والأذرع واليدين (أو على أي جزء يوازي ذلك من الجسم). والأشخاص ذوو البشرة شديدة السمرة قد يحتاجون إلى كشف هذه الأجزاء من أجسامهم بثلاثة أو ستة أضعاف غيرهم، وقد يتطلب تعاطيهم لعقاقير مكملية. 6

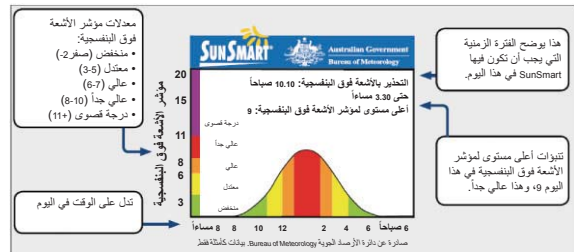
## فهم مستويات ومخاطر الأشعة فوق البنفسجية

يُمكنك أن ترى ضوء الشمس متشعراً بالحرارة (الأشعة تحت الحمراء)، ولكن لا يُمكنك أن تشع بالأشعة فوق البنفسجية. وهي يمكن أن تسبب تلفاً بالجلد في الأيام الباردة والغائمة، وفي الأيام الحارة والمشمسة.

تأتي الأشعة فوق البنفسجية من الشمس مباشرةً. ويُمكن أيضاً أن تكون متناثرة في الهواء وتعكسها أسطح المباني والأسطح الأسمنتية والرمال والتلج والماء. وتستطيع الأشعة فوق البنفسجية أيضاً أن تخترق السُحب الخفيفة.

تقوم دائرة الأرصاد الجوية Bureau of Meteorology (BOM) بإصدار تحذير SunSmart بالأشعة فوق البنفسجية في حالة التنبؤ بمعدل 3 فما فوق. ويوضح هذا التحذير الأوقات التي تكون فيها حاجة للحماية من الشمس أثناء اليوم. ويصدر التحذير في الصحف اليومية وبعض برامج تنبؤات الطقس في التلفزيون والإذاعة وفي الموقع الإلكتروني sunsmart.com.au. ويحتوي موقع BOM على الإنترنت على تحذير SunSmart بالأشعة فوق البنفسجية لما يزيد على 300 موقع في أرجاء أستراليا. يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني bom.gov.au/weather/uv

يمكن الحصول على معلومات عن مستويات الأشعة فوق البنفسجية الحالية على الموقع الإلكتروني arpana.gov.au/uvindex/realtime



نموذج تحذير SunSmart بالأشعة فوق البنفسجية.

## للمزيد من المعلومات والموارد

يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني sunsmart.com.au أو الاتصال بخط المساعدة التابع لمجلس مكافحة السرطان Cancer Council على الرقم 13 11 20.

يُمكن شراء المستلزمات والملابس الواقية من الأشعة فوق البنفسجية من المتجر التابع لمجلس مكافحة السرطان Cancer Council في كارلتون بفكتوريا، أو عبر الإنترنت من خلال الموقع [cancerciv.org.au](http://cancerciv.org.au) انقر على 'متجرنا' 'Our shop'.