

# 在維州做到SunSmart



BEING SUNSMART IN VICTORIA

太陽紫外線(UV)輻射既是皮膚癌的主要病因，也是維生素D的最佳天然來源。<sup>1</sup> Cancer Council Victoria推薦五個步驟，以便在紫外線指數達到<sup>3</sup>級及以上時預防陽光傷害：

1. 穿上一些防曬衣物，盡可能多地遮住身體肌膚。
2. 塗抹SPF 30+遮光劑——確保為廣譜保濕型遮光劑。出外前20分鐘塗抹，每兩個小時重新塗抹一次。不得因為塗抹了遮光劑而肆意延長暴露在陽光下的時間。
3. 戴上帽子，保護臉部、頭部、頸部和耳部。
4. 尋找遮陰處。
5. 戴上太陽鏡——確保太陽鏡達到澳洲標準。

上午10點至下午3點時(此時紫外線指數水平達到頂峰)應採取額外保護措施。5月至8月，紫外線指數通常低於3級，在此期間除長期留在戶外、在高山地區或接近冰雪等高反射表面外，無需採取防曬措施。

## 紫外線為何很重要？

紫外線輻射穿透肌膚，損傷肌膚細胞，就會引發皮膚癌。

澳洲1月份晴朗天氣下，只需短短15分鐘就會曬傷人體肌膚。<sup>7</sup>各類曬傷，無論嚴重與否，都會導致永久且無法復原的肌膚損傷，也為日後患上皮膚癌埋下了伏筆。以後的曬傷只是增加皮膚癌的患病幾率而已。<sup>2</sup>

## 澳洲皮膚癌現狀

- 每年有1850多名澳洲人、其中包括357名維州人死於皮膚癌，(分別)高過全國及維州道路死亡人數。<sup>8</sup>
- 每年澳洲的皮膚癌治療費用約達\$3億，高居所有癌症費用之首。<sup>9</sup>
- 70周歲前，每三名澳洲人中至少有兩人被診斷患有皮膚癌。<sup>10</sup>
- 2002年，皮膚癌占澳洲各種確診癌症的80%以上。<sup>11</sup>
- 澳洲和紐西蘭的惡性黑素瘤發病率比加拿大、美國和英國高了2至5倍。<sup>12</sup>
- 與其他國家的青少年相比，澳洲青少年中的惡性黑素瘤發病率高居世界之首。<sup>13</sup>
- 惡性黑素瘤會在兒童時代形成，隨著年齡的增長，風險也日益增大。惡性黑素瘤是每年15至44周歲人群中確診最多的癌症。<sup>14</sup>
- 維州惡性黑素瘤發病率最高的部位，分別是男性的軀體和女性的腿部。<sup>15</sup>

## 維生素D

維生素D是一種控制血液中鈣質含量的激素。健康骨骼、肌肉和牙齒的生長與維持，離不開維生素D，其對全身健康也同樣具有重要意義。<sup>3, 4</sup> 大多數維生素D都是通過陽光紫外線輻射照射肌膚而形成的。此外，魚類和蛋類中也含有極其少量的天然維生素D，人造黃油和某些牛奶中也會添加維生素D。不過，單靠膳食卻很難獲取充足的維生素D。

## 如何知道何時該做到SunSmart？

維州9月至4月間，紫外線指數達到3級及以上時，多數人都需要做好防曬措施。上午10點至下午3點時紫外線指數水平達到頂峰，此時應採取特別保護措施。<sup>5</sup>

這些月份期間的多數日子裏，大多數維州民眾都能通過日曬臉部、手臂和手部來獲取充足的維生素D，但在照射時應避開紫外線指數的頂峰時段。肌膚天生極其黝黑的人，日曬時間可能需要三至六倍。<sup>6</sup>

從5月至8月，維州紫外線指數通常較低(低於3級)<sup>7</sup>。在此期間，除留在高山地區或接近冰雪等高反射表面或長期留在戶外，無需採取防曬措施。要維持充足的維生素D水平，維州多數民眾要在一周時間內日曬兩至三個小時的臉部、手臂和手部(或其他類似的肌膚部位)。肌膚天生極其黝黑的人，日

# 在維州做到SunSmart

曬時間可能需要三至六倍，且可能還需要服用補充劑。<sup>6</sup>

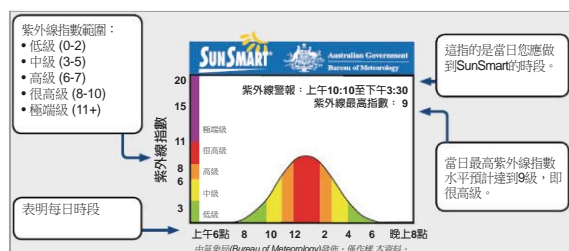
## 認識紫外線水平與風險

您可以看到陽光並感覺到熱(紅外線輻射)，但您卻看不到或感覺不到紫外線輻射。無論天氣涼爽多雲，或炎熱晴朗，紫外線都會損傷肌膚。

紫外線輻射直接來自陽光。此外，它也會分散在大氣中，並通過建築物、水泥、沙、雪和水等表面反射出去。紫外線輻射還會穿透薄雲。

氣象局(Bureau of Meteorology (BOM))會在紫外線指數預測達到3級及以上時發佈SunSmart紫外線警報。這表明了每日需要採取防曬措施的時段。該警報會發佈在每日報紙、一些電視和廣播的天氣預報及sunsmart.com.au上。BOM網站還提供澳洲300多個地方的SunSmart紫外線警報。詳情請瀏覽bom.gov.au/weather/uv

欲知即時紫外線水平，請瀏覽arpansa.gov.au/uvindex/realtime



## SunSmart紫外線警報範例

### 欲知詳情與資源

請瀏覽sunsmart.com.au或致電Cancer Council 求助熱線13 11 20。

您可前往Cancer Council Victoria的Carlton商店或登錄cancervic.org.au點擊“我們的商店”購買紫外線防護衣物與配件。

Please note: this information is also available in English, Arabic, Bosnian, Croatian, Filipino, Greek, Italian, Khmer, Macedonian, Polish, Russian, Serbian, Spanish, Turkish and Vietnamese. Visit sunsmart.com.au or call 13 11 20.

## 本文資料可複印分發。

### 參考資料

- 1 Calvo MS, Whiting SJ, Barton CN. Vitamin D fortification in the United States and Canada: current status and data needs. *American Journal of Clinical Nutrition* 2004; 80(suppl) 1710S-1716S
- 2 Armstrong BK. How sun exposure causes skin cancer: an epidemiological perspective. In: Hill D, Elwood JM, English DR, eds. *Prevention of Skin Cancer*. Dordrecht, The Netherlands: Kluwer Academic Publishers, 2004, pp. 89-116
- 3 Papadimitropoulos E, Wells G, Shea B, Gillespie W, Weaver B, Zytaruk N, 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.
- 4 Trivedi DP, Doll R, Khaw KT. Effect of four monthly oral vitamin D3 (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.
- 5 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*. Geneva: WHO, 2002.
- 6 Clemens TL, Adams JS, Henderson SL, Holick MF. Increased skin pigment reduces the capacity of skin to synthesise vitamin D3. *Lancet* 1982; 1(8263): 74-76
- 7 Samanek AJ et al. Estimates of beneficial and harmful sun exposure times during the year for major Australian population centres. *Medical Journal of Australia* 2006; 184(7): 338-41.
- 8 Australian Bureau of Statistics (ABS). *Causes of death 2008*. 3303.0. Commonwealth of Australia: Canberra, Australia 2010.
- 9 Australian Institute of Health and Welfare. *Health System Expenditures on Cancer and Other Neoplasms in Australia, 2000-01*. Canberra: AIHW, 2005.
- 10 Staples M, Elwood M, Burton R, Williams J, Marks R, Giles G. Non-melanoma skin cancer in Australia: the 2002 national survey and trends since 1985. *Medical Journal of Australia* 2006; 184(1): 6-10.
- 11 Australian Institute of Health and Welfare (AIHW) & Australasian Association of Cancer Registries (AACR). *Cancer in Australia: an overview, 2006*. Canberra: AIHW, 2007.
- 12 Ferlay J, Bray F, Pisani P, Parkin D. *GLOBOCAN 2002. Cancer incidence, mortality and prevalence worldwide*. IARC CancerBase No. 5, version 2.0. Lyon: IARC Press, 2004.
- 13 Stiller CA. International patterns of cancer incidence in adolescents. *Cancer Treatment Reviews* 2007; 33(7): 631-45.
- 14 Australian Institute of Health and Welfare (AIHW) & Australasian Association 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
- 15 Thursfield V, Giles G. Canstat No. 44: Skin cancer. Melbourne, Australia: The Cancer Council Victoria, November 2007.

最近更新日期：November 2010/11月2010

