



# Biti SunSmart u Victoriji

BEING SUNSMART IN VICTORIA

Sunčevo ultraljubičasto (UV) zračenje je istodobno najveći uzročnik raka kože i najbolji prirodni izvor vitamina D.<sup>1</sup> Cancer Council Victoria preporučuje pet koraka zaštite od oštećenja koje sunce može prouzrokovati kada je UV index 3 ili još viši:

1. Obucite zaštitnu odjeću koja pokriva što veći dio kože.
2. Nanesite kremu za zaštitu od sunca SPF30+ – obvezno koristite zaštitnu kremu širokog spektra koja je otporna na vodu. Stavite kremu 20 minuta prije nego što izađete van i ponovno je nanosite svaka dva sata. Krema za zaštitu od sunca ne smije se nikada koristiti kao razlog da se osoba duže izlaže suncu.
3. Stavite šešir koji vam štiti lice, glavu, vrat i uši.
4. Potražite hlad.
5. Stavite naočale za zaštitu od sunca – vodite računa da iste udovoljavaju australskim standardima.

Posebno treba voditi računa u razdoblju od 10 do 15 h (kada UV index dostiže najvišu razinu). Od svibnja do kolovoza UV je uglavnom ispod 3 pa zaštita od sunca nije potrebna, osim u slučajevima dugotrajno provedenog vremena na vanjskom prostoru, u planinskim područjima ili uz visoko reflektirajuće površine, kao što je snijeg.

## Zašto je UV važan?

Stanice raka nastaju kada su stanice kože oštećene UV zračenjem koje prodire kroz kožu.

U Australiji, od sunca se može izgorjeti za samo 15 minuta u siječnju kada je sunčan dan.<sup>7</sup> Sve vrste opekline od sunca, bez obzira bile one jake ili blage, mogu prouzrokovati trajno i nepovratno oštećenje kože i mogu stvoriti podlogu za rak kože, koji će se kasnije razviti. Daljnje opekline od sunca samo pojačavaju opasnost od raka kože.<sup>2</sup>

## Rak kože u Australiji

- Više od 1850 osoba u Australiji, uključujući 357 u Victoriji, umre godišnje od raka kože, više od broja poginulih na cestama u Australiji, odnosno u Victoriji.<sup>8</sup>
- Liječenje raka kože u Australiji košta oko 300 milijuna dolara svake godine. Skuplje je od liječenja svih drugih vrsta raka.<sup>9</sup>
- Najmanje dvije od svake tri osobe u Australiji imat će dijagnozu raka kože u dobi do 70 godina.<sup>10</sup>
- Godine 2002., rak kože je predstavljao 80% svih dijagnosticiranih vrsta raka u Australiji.<sup>11</sup>
- Pojava melanoma u Australiji i Novom Zelandu je od dva do pet puta češća nego u Kanadi, Sjedinjenim Američkim Državama i Velikoj Britaniji.<sup>12</sup>
- Kod australskih adolescenata daleko je najveća pojava melanoma u svijetu, u usporedbi s adolescentima u drugim zemljama.<sup>13</sup>
- Melanom se može razviti u ranoj fazi života, a opasnost se povećava kako osoba stari. Melanom je najčešće dijagnosticirani oblik raka svake godine kod osoba u dobi od 15 do 44 godine.<sup>14</sup>
- U Victoriji, melanom se najčešće pojavljuje na trupu kod muškaraca i na nogama kod žena.<sup>15</sup>

## Vitamin D

Vitamin D je hormon koji kontrolira visinu kalcija u krvi. Potreban je za razvoj i održavanje zdravih kostiju, mišića i zuba, a važan je i za opće zdravlje.<sup>3, 4</sup> Vitamin D se uglavnom stvara u koži izlaganjem sunčevim UV zrakama. Vrlo mala količina vitamina D nalazi se prirodno u ribi i jajima, dok margarin i neke vrste mlijeka imaju dodatak vitamina D. No, teško je dobiti dovoljno vitamina D samo prehranom.

## Kako znate kada treba biti SunSmart?

U Victoriji, od **rujna do travnja**, kada je UV index 3 i viši, većina ljudi treba zaštitu od sunca. Osobito je potrebno voditi računa od 10 do 15 h, kada je UV indeks zračenja najviši.<sup>5</sup>

Tijekom tih mjeseci, većina ljudi u Victoriji može održavati potrebnu količinu vitamina D izlažući lice, ruke i noge po nekoliko minuta većinu dana, ali to treba učiniti u vremenu kada UV zračenje počinje ili završava. Osobama koje imaju prirodno vrlo tamnu kožu potrebno je tri do šest puta duže izlaganje suncu.<sup>6</sup>

# Biti SunSmart u Victoriji

Od svibnja do kolovoza, razina UV indeksa u Victoriji je obično niska (ispod 3).<sup>7</sup> Zaštita od sunca nije potrebna, osim u planinskim područjima uz jako reflektirajuće površine, kao što je snijeg ili prilikom dugo provedenog vremena na vanjskom prostoru. Da bi se održala razina vitamina D, većini ljudi u Victoriji je tijekom tjedna potrebno dva do tri sata sunca u lice, ruke i šake (ili na isto toliko područje kože na nekom drugom dijelu tijela). Osobama s prirodno vrlo tamnom kožom potrebno je tri do šest puta duže izlaganje suncu i dodatak vitamina D.<sup>6</sup>

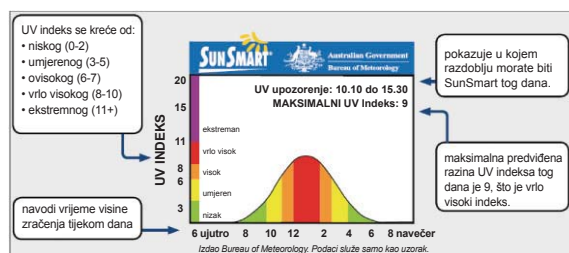
## Poznavanje razina UV zračenja i opasnosti od toga

Vidite sunce i osjećate toplinu (infracrveno zračenje), ali ne možete vidjeti niti osjetiti UV zračenje. Ono može štetiti koži kada su hladni, oblačni dani i kada su vrući, sunčani dani.

UV zračenje dolazi izravno sa sunca. Ono se može raspršiti u zraku i reflektirati od drugih površina, kao što su zgrade, beton, pijesak, snijeg i voda. UV zračenje prolazi i kroz lagane oblake.

Bureau of Meteorology (BOM) izdaje SunSmart UV upozorenje kada je predviđeno da će UV zračenje dostići razinu 3 i više. Napominje se kada je tijekom dana potrebna zaštita od sunca. Ova prognoza se objavljuje u dnevnom tisku, nekim televizijskim i radijskim vremenskim prognozama i na sunsmart.com.au. BOM web stranica također daje SunSmart UV upozorenje na preko 300 lokacija diljem Australije. Posjetite bom.gov.au/weather/uv

UV razine uživo mogu se naći na arpansa.gov.au/uvindex/realtime



Primjer SunSmart UV upozorenja

## Daljnje informacije i resursi

Posjetite sunsmart.com.au ili kontaktirajte Cancer Council liniju za pomoć na 13 11 20.

UV-zaštitna odjeća i pribor mogu se kupiti u prodavaonici Cancer Council Victoria u Carltonu putem interneta na [cancervic.org.au](http://cancervic.org.au); odaberite 'Our shop'.

## Ova informacija se može fotokopirati za razdiobu drugima.

### Reference

- 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, 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](http://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.

Ažurirano: November 2010\Studen 2010

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

