

Pagiging SunSmart sa Victoria



BEING SUNSMART IN VICTORIA

Ang ultraviolet (UV) radiation mula sa araw ay isang malaking sanhi ng kanser sa balat at ang pinakamahasag na likas na pinagkukunan ng vitamin D.¹ Inirerekomenda ng Cancer Council Victoria ang limang hakbang upang makaiwas sa pinsala ng araw kapag ang UV index ay nasa antas na 3 at mas mataas:

1. Magsuot ng damit na pamprotekta sa araw at hanggat maaari ay natatakpan ang halos malaking bahagi ng balat.

2. Gumamit ng SPF30+ sunscreen – tiyaking ito ay broad spectrum at hindi tinatablan ng tubig. Ipahid ito sa balat 20 minuto bago ka lumabas ng bahay at magpahid tuwing ikalawang oras. Ang sunscreen ay hindi kailanman dapat gamitin upang palawigin ang oras na ikaw ay nasa ilalim ng sikat ng araw.

3. Magsuot ng sumbero na nagbibigay proteksyon sa iyong mukha, ulo, leeg at tainga.

4. Maghanap ng lilim.

5. Magsuot ng sunglass – tiyaking tumutugon ito sa mga Pamantayan ng Australia.

Dapat magkaroon ng karagdagang pag-iingat sa pagitan ng alas 10 n.u. at alas 3 n.h (kapag umabot sa pinakamataas na mga antas ang UV Index). Mula Mayo hanggang Agosto ang antas ng UV ay karaniwang mababa sa 3 at hindi kailangan ang proteksyon sa araw maliban na lamang kung nasa labas nang mahabang oras na panahon, nasa mga rehiyong bulubundukin o malapit sa mga nagyeyelong lugar.

Bakit mahalaga ang UV?

Ang mga kanser sa balat ay nabubuo kapag ang mga selyula sa balat ay napinsala ng UV radiation na pumapasok sa balat.

Sa Australia, ang sunburn ay maaaring mangyari sa loob lamang ng kasing baba ng 15 minuto sa isang maaliwalas na araw sa Enero.⁷ Ang lahat ng mga sunburn, maging malubha o katamtaman, ay maaaring maging sanhi ng permanente o hindi na mababaligtad na pinsala sa balat at maaaring maging simula ng kanser sa balat sa huling bahagi ng buhay. Ang karagdagang sunburn ay nagdadagdag lamang sa iyong panganib ng kanser sa balat.²

Ang kanser sa balat sa Australia

- Mahigit sa 1850 mga Australiano, kabilang ang 357 mga taga Victoria, ang namamatay mula sa kanser sa balat, mas marami kaysa sa bilang ng mga namamatay sa kalsada sa buong bansa at sa Victoria (alinsunod sa pagkakasunod-sunod).⁸
- Ang paggamot sa kanser sa balat sa Australia ay nagkakahalaga ng halos \$300 milyon bawat taon. Ito ang pinakamagastos sa lahat ng mga kanser.⁹
- Hindi bababa sa dalawa sa bawat tatlong mga Australiano ang nada-diagnose na may kanser sa balat bago dumating sa edad na 70.¹⁰
- Noong 2002, sa lahat ng mga kanser na na-diagnose sa Australia, 80% ang naitalang mga kanser sa balat.¹¹
- Ang mga antas ng pagkakaroon ng melanoma sa Australia at New Zealand ay nasa pagitan ng dalawa at limang beses na kasing taas ng napag-alaman sa Canada, Estados Unidos at United Kingdom.¹²
- Ang mga kabataang Australiano ay may pinakamataas na bilang ng mga nagkaroon ng melanoma sa buong mundo, kumpara sa mga kabataan sa ibang mga bansa.¹³
- Maaaring magkaroon ng melanoma sa unang bahagi ng buhay at tumataas ang panganib habang ikaw ay tumatanda. Ang melanoma ay ang pinakamadulas na nada-diagnose na kanser bawat taon para sa mga taong nasa edad na 15 hanggang 44.¹⁴
- Sa Victoria, ang pinakamataas na antas ng melanoma ay nangyayari sa katawan ng mga lalaki at sa mga binti ng mga babae.¹⁵

Vitamin D

Ang Vitamin D ay isang hormone na kumokontrol sa mga antas ng calcium sa dugo. Ito ay kailangan para sa pagkakaroon at pagpapanatili ng malusog na mga buto, mga kalamnan at ngipin at ito ay mahalaga rin para sa pangkalahatang kalusugan.^{3,4} Karamihan sa vitamin D ay nagagawa sa balat mula sa pagkakaroon ng UV radiation ng araw, Mayroon ding napakakaunting vitamin D na likas sa mga isda at itlog, samantalang ang mga margarina at ilang uri ng gatas ay may karagdagang vitamin D. Gayunpaman, mahirap makakuha ng sapat na vitamin D mula lamang sa pagkain.

Paano mo malalaman kung kailan dapat maging SunSmart?

Sa Victoria mula **Setyembre hanggang Abril**, kapag ang antas ng UV Index ay nasa 3 at mas mataas, kailangan ng karamihang tao ang proteksyon. Dapat magkaroon ng partikular na pangangalaga mula alas 10 n.u. hanggang alas 3 n.h. kapag nasa pinakamataas ang mga antas ng UV.⁵

Sa panahon ng mga buwang ito, karamihan sa mga taga Victoria ay maaaring magpanatili ng sapat na vitamin D sa pamamagitan ng paglalantad nang ilang minuto ng kanilang mukha, mga braso at kamay sa karamihang mga araw, ngunit ito ay dapat gawin sa alinmang oras na nasa pinakamataas ang antas ng UV. Ang mga taong may natural na napakaitim na balat ay maaaring mangailangan ng tatlo hanggang anim

Pagiging SunSmart sa Victoria

na beses na paglalantad na ito.⁶

Mula **Mayo hanggang Agosto**, ang mga antas ng UV Index sa Victoria ay kadalasang mababa (mababa sa 3).⁷ Hindi kinakailangan ang proteksyon sa araw maliban sa mga rehiyong bulubundukin, sa mga lugar na nagyeyelo o nasa labas nang mahabang mga oras na panahon. Upang mapanatili ang mga antas ng vitamin D, kailangan ng karamihang tao sa Victoria ang dalawa hanggang tatlong oras na paglalantad sa araw ng mukha, mga braso at kamay (o katumbas na bahagi ng balat), na ginagawa sa loob ng isang linggo. Ang mga taong may natural na napakaitim na balat ay maaaring mangailangan ng tatlo hanggang anim na beses na pagkakatantad na ito at maaaring kailanganin ang suplementasyon.⁶

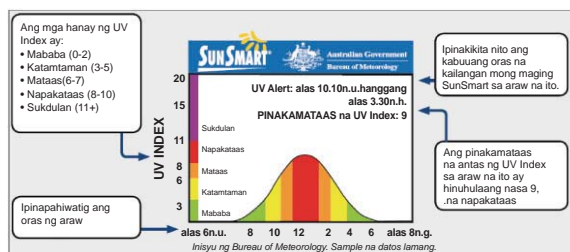
Pag-unawa sa mga antas at mga panganib ng UV

Maaari mong makita ang sikat ng araw at madama ang init (infrared radiation), ngunit hindi mo maaaring makita o madama ang UV radiation. Ito ay maaaring makapinsala sa balat sa parehong malamig, maunang na mga araw at mainit at maaraw na mga panahon.

Ang UV radiation ay direktang nanggagaling sa araw. Ito ay maaari ding kumalat sa hangin at naaninag sa mga ibabaw ng mga gusali, kongkreto, buhangin, yelo at tubig. Ang UV radiation ay maaari ding dumaan o tumagos sa manipis na ulap.

Ang Bureau of Meteorology (BOM) ay nagbibigay ng SunSmart UV Alert kapag ipinapalagay na ang UV ay maaaring umabot sa antas na 3 at mas mataas. Ipinapahiwatig nito ang mga oras sa araw na kakailanganin ang proteksyon sa araw. Ito ay iniuulat sa pang-araw-araw na mga pahayagan, ilang telebisyon at mga pagbabalita sa radyo ng magiging lagay ng panahon at sa sunsmart.com.au. Ang website ng BOM ay nagbibigay din ng SunSmart UV Alert para sa sobra sa 300 mga lokasyon sa kabuuang Australia. Bisitahin ang bom.gov.au/weather/uv

Ang mga antas ng Live UV ay maaaring makuha mula sa: arpansa.gov.au/uvindex/realtime



Halimbawa ng SunSmart UV Alert

Karadagagang impormasyon at mga kagamitan

Bisitahin ang sunsmart.com.au o kontakin ang Cancer Council Helpline sa 13 11 20.

Ang mga damit na pamprotektang sa UV at mga dagdag na gamit ay maaaring mabili sa tindahan ng Cancer Council sa Carlton Victoria o sa online sa cancerciv.org.au; i-click ang 'Our shop'.

Ang impormasyong ito ay maaaring i- photocopy para sa pamamahagi.

Mga Reperensiya

- 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 2007. 3303.0. 3303.0. Canberra: Commonwealth of Australia, March 18 2009.
- 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.

Pinakahuling update: November 2010/Nobyembre 2010

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

