

# Ζήστε Έξυπνα με τον Ήλιο [SunSmart] στη Βικτόρια



BEING SUNSMART IN VICTORIA

Η υπεριώδης (UV) ακτινοβολία του ήλιου αποτελεί την κύρια αιτία για τον καρκίνο του δέρματος αλλά και την καλύτερη φυσική πηγή της βιταμίνης D.<sup>1</sup> Το Συμβούλιο του Καρκίνου [Cancer Council] της Βικτόριας συνιστά πέντε μέτρα για να προστατευτείτε από τη βλάβη που προκαλεί ο ήλιος όταν ο Δείκτης Υπεριώδους Ακτινοβολίας [UV Index] φτάνει στο 3 και άνω:

1. Ρίξτε πάνω σας κάποιο προστατευτικό ρούχο για τον ήλιο έτσι ώστε να καλύπτει όσο το δυνατό μεγαλύτερη επιφάνεια του δέρματός σας.
2. Αλειφτείτε με αντηλιακή κρέμα με δείκτη προστασίας SPF30+ – βεβαιωθείτε ότι είναι ευρέως φάσματος και ανθεκτική στο νερό. Βάλτε την 20 λεπτά πριν βγείτε έξω και κάνετε ξανά επάλειψη κάθε δύο ώρες. Η αντηλιακή κρέμα δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιείται για να παρατείνετε το χρόνο που εκτίθεστε στον ήλιο.
3. Βάλτε καπέλο που να προστατεύει το πρόσωπο, το κεφάλι, το λαιμό και τα αυτιά σας.
4. Ψάξτε για σκιά.
5. Βάλτε γυαλιά ηλίου – βεβαιωθείτε ότι ανταποκρίνονται στα Αυστραλιανά Πρότυπα.

Πρέπει να προσέχετε περισσότερο τις ώρες μεταξύ 10 πμ και 3 μμ (όταν τα επίπεδα του Δείκτη Υπεριώδους Ακτινοβολίας φτάνουν στην κορυφή). Από το Μάιο έως τον Αύγουστο, η Υπεριώδης Ακτινοβολία βρίσκεται συνήθως κάτω από το 3, και δεν χρειάζεται προστασία από τον ήλιο εκτός αν είστε έξω για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα, σε ορεινές περιοχές ή κοντά σε επιφάνειες με μεγάλη αντανάκλαση όπως το χιόνι.

## Γιατί είναι σημαντική η Υπεριώδης Ακτινοβολία;

Οι καρκίνοι του δέρματος αναπτύσσονται όταν τα κύτταρα του δέρματος υφίστανται βλάβη από την υπεριώδη ακτινοβολία που διεισδύει στο δέρμα.

Στην Αυστραλία, το ηλιακό έγκαυμα μπορεί να προκληθεί σε διάστημα μόλις 15 λεπτών κατά τη διάρκεια μιας ωραίας ημέρας του Ιανουαρίου.<sup>7</sup> Όλα τα είδη ηλιακού εγκαύματος, είτε είναι σοβαρά είτε ήπια, μπορούν να προκαλέσουν μόνιμη και αμετάκλητη βλάβη του δέρματος και να αποτελέσουν τη βάση για την ανάπτυξη καρκίνου του δέρματος σε μεγαλύτερη ηλικία. Τα πρόσθετα ηλιακά εγκαύματα αυξάνουν περισσότερο τον κίνδυνο να αναπτύξετε καρκίνο του δέρματος.<sup>2</sup>

## Ο καρκίνος του δέρματος στην Αυστραλία

- Περισσότεροι από 1850 Αυστραλοί, περιλαμβανομένων 357 κατοίκων της Βικτόριας, πεθαίνουν το χρόνο από καρκίνο του δέρματος, περισσότεροι από όσους σκοτώνονται σε τροχαία ατυχήματα σε εθνικό επίπεδο και στη Βικτόρια (αντίστοιχα).<sup>8</sup>
- Η θεραπεία του καρκίνου του δέρματος στην Αυστραλία κοστίζει περίπου \$300 εκατομμύρια κάθε χρόνο. Είναι η πιο δαπανηρή από όλους τους καρκίνους.<sup>9</sup>
- Τουλάχιστον δύο στους τρεις Αυστραλούς θα διαγνωστούν με καρκίνο του δέρματος πριν την ηλικία των 70 ετών.<sup>10</sup>
- Το 2002, οι περιπτώσεις καρκίνου του δέρματος υπολογίστηκαν πάνω από το 80% όλων των καρκίνων που διαγνώστηκαν στην Αυστραλία.<sup>11</sup>
- Τα ποσοστά περιπτώσεων μελανώματος στην Αυστραλία και τη Νέα Ζηλανδία είναι μεταξύ δύο και πέντε φορές υψηλότερα από αυτά που εντοπίστηκαν στον Καναδά, τις Ηνωμένες Πολιτείες και το Ηνωμένο Βασίλειο.<sup>12</sup>
- Οι έφηβοι της Αυστραλίας έχουν με μεγάλη διαφορά την υψηλότερη συχνότητα εμφάνισης μελανώματος στον κόσμο, συγκριτικά με τους εφήβους άλλων χωρών.<sup>13</sup>
- Το μελάνωμα μπορεί να αναπτυχθεί σε νεαρή ηλικία και ο κίνδυνος αυξάνεται όσο μεγαλώνετε. Το μελάνωμα είναι ο καρκίνος με την πιο συχνή διάγνωση κάθε χρόνο σε άτομα ηλικίας 15 έως 44 ετών.<sup>14</sup>
- Στη Βικτόρια, τα υψηλότερα ποσοστά μελανώματος εμφανίζονται στο σώμα για τους άντρες και στα πόδια για τις γυναίκες.<sup>15</sup>

## Η βιταμίνη D

Η βιταμίνη D είναι μια ορμόνη που ρυθμίζει τα επίπεδα ασβεστίου στο αίμα. Είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη και διατήρηση της υγείας των οστών, μυών και δοντιών και επίσης είναι σημαντική για τη γενική υγεία.<sup>3, 4</sup> Η μεγαλύτερη ποσότητα της βιταμίνης D δημιουργείται στο δέρμα από την έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου. Υπάρχουν επίσης πολύ μικρές ποσότητες βιταμίνης D που βρίσκονται σε φυσική μορφή στο ψάρι και τα αυγά, ενώ η μαργαρίνη και κάποια είδη γάλατος έχουν εμπλουτιστεί με βιταμίνη D. Ωστόσο είναι δύσκολο να πάρουμε αρκετή βιταμίνη D μόνο από τη διατροφή μας.

## Πώς ξέρετε πότε πρέπει να είστε SunSmart [έξυπνοι με τον ήλιο];

Στη Βικτόρια από το **Σεπτέμβριο έως τον Απρίλιο**, όταν ο Δείκτης Υπεριώδους Ακτινοβολίας φτάνει στο 3 και άνω, οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται προστασία από τον ήλιο. Πρέπει να προσέχετε ιδιαίτερα τις ώρες μεταξύ 10 πμ έως 3 μμ όταν τα επίπεδα του Δείκτη Υπεριώδους Ακτινοβολίας φτάνουν στην κορυφή.<sup>5</sup>

Κατά τη διάρκεια αυτών των μηνών, οι περισσότεροι κάτοικοι της Βικτόριας μπορούν να διατηρήσουν τη βιταμίνη D σε ικανοποιητικά επίπεδα με την έκθεση του προσώπου, των μπράτσων και των χεριών τους στον ήλιο για λίγα λεπτά τις περισσότερες μέρες, όμως αυτό πρέπει να γίνεται πριν ή μετά από τις ώρες κατά τις οποίες ο Δείκτης Υπεριώδους Ακτινοβολίας φτάνει στην κορυφή. Τα άτομα που από τη φύση τους έχουν πολύ σκούρο δέρμα ενδέχεται να χρειάζονται τρεις με έξι φορές αυτή την έκθεση στον ήλιο.<sup>6</sup>

# Ζήστε Έξυπνα με τον Ήλιο [SunSmart] στη Βικτόρια

Από το **Μάιο έως τον Αύγουστο**, τα επίπεδα του Δείκτη Υπεριώδους Ακτινοβολίας στη Βικτόρια είναι συνήθως χαμηλά (κάτω από το 3).<sup>7</sup> Δεν χρειάζεται προστασία από τον ήλιο εκτός αν βρίσκεστε σε ορεινές περιοχές, κοντά σε επιφάνειες με μεγάλη αντανάκλαση όπως το χιόνι ή έξω για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα. Για να διατηρήσουν τα επίπεδα της βιταμίνης D, τα περισσότερα άτομα στη Βικτόρια χρειάζονται δύο με τρεις ώρες έκθεσης του προσώπου, των μπράτσων και των χεριών τους (ή μια αντίστοιχη έκτασης επιφάνεια του δέρματος) στη λιακάδα, σε διάστημα μιας εβδομάδας. Τα άτομα που από τη φύση τους έχουν πολύ σκούρο δέρμα ενδέχεται να χρειάζονται τρεις με έξι φορές αυτή την έκθεση στον ήλιο και ίσως να χρειάζεται και η λήψη συμπληρωμάτων βιταμίνης.<sup>8</sup>

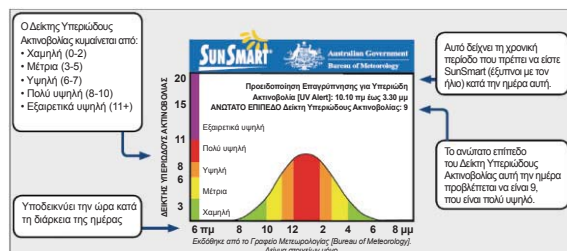
## Κατανόηση των επιπέδων της Υπεριώδους Ακτινοβολίας και των κινδύνων

Μπορείτε να δείτε το φως του ήλιου και να αισθανθείτε τη ζέση που εκπέμπει (υπερύουθη ακτινοβολία), όμως δεν μπορείτε να δείτε ή να αισθανθείτε την Υπεριώδη Ακτινοβολία. Αυτή μπορεί να είναι βλαβερή για το δέρμα τόσο τις κρύες, συννεφιασμένες μέρες όσο και τις ζεστές, ηλιόλουστες μέρες.

Η Υπεριώδης Ακτινοβολία έρχεται κατευθείαν από τον ήλιο. Μπορεί επίσης να διασκορπίζεται στον αέρα και να αντανακλάται από επιφάνειες όπως για παράδειγμα τα κτήρια, το τσιμέντο, η άμμος, το χιόνι και το νερό. Η Υπεριώδης Ακτινοβολία μπορεί επίσης να διαπεράσει τα αραιά σύννεφα.

Η Προειδοποίηση Επαγρύπνησης για Υπεριώδη Ακτινοβολία - SunSmart UV Alert, εκδίδεται από το Γραφείο Μετεωρολογίας [Bureau of Meteorology (BOM)] όταν υπάρχει πρόβλεψη ότι η Υπεριώδης Ακτινοβολία πρόκειται να φτάσει στο 3 και άνω. Υποδεικνύει ποιες ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας απαιτείται η προστασία από τον ήλιο. Η ανακοίνωση γίνεται στις ημερήσιες εφημερίδες, στην πρόβλεψη του καιρού από κάποιους τηλεοπτικούς και ραδιοφωνικούς σταθμούς και στην ιστοσελίδα [sunsmart.com.au](http://sunsmart.com.au). Επίσης ο δικτυακός τόπος του Γραφείου Μετεωρολογίας [BOM] βγάζει Προειδοποίηση SunSmart UV Alert για πάνω από 300 τοποθεσίες σε όλητην Αυστραλία. Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα [bom.gov.au/weather/uv](http://bom.gov.au/weather/uv)

Τα επίπεδα της Υπεριώδους Ακτινοβολίας προσφέρονται με ζωντανή σύνδεση από το [arpsansa.gov.au/uvindex/realtime](http://arpsansa.gov.au/uvindex/realtime)



Δείγμα Προειδοποίησης Επαγρύπνησης για Υπεριώδη Ακτινοβολία [SunSmart UV Alert]

## Πρόσθετες πληροφορίες και βοηθήματα

Επισκεφτείτε το δικτυακό τόπο [sunsmart.com.au](http://sunsmart.com.au) ή επικοινωνήστε με την Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας του Cancer Council στο 13 11 20.

Προστατευτικός ρουχισμός και αξεσουάρ κατά της Υπεριώδους Ακτινοβολίας μπορούν να αγοραστούν από το κατάστημα του Συμβουλίου του Καρκίνου [Cancer Council] της Βικτόριας στο Carlton ή μέσω ιντερνέτ στο [cancerinc.org.au](http://cancerinc.org.au) κάντε κλικ στο 'Our shop'.

## Αυτές οι πληροφορίες μπορούν να φωτοτυπηθούν για να διανεμηθούν.

### Παραπομπές

- 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](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.

Τελευταία ενημέρωση: November 2010/Νοέμβριος 2010

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

