



# ចូរយូរយូរយ៉ាងស្រស់ស្អាតកំដៅថ្ងៃនៅក្នុង រដ្ឋវិចត្រីយ៉ា (Being SunSmart in Victoria)

ការបញ្ចេញកំដៅកាំរស្មីអ៊ុលត្រាវីយូឡេ (UV) របស់ព្រះអាទិត្យគឺជាមូលហេតុចម្បង មួយនៃការកើតមានមហារីកស្បែក និងជាប្រភព ធំមួយនៃជំងឺល្អិតផុតជីវិតជាតិ D ផងដែរ។<sup>1</sup> Cancer Council Victoria (ក្រុមប្រឹក្សាពេទ្យ មហារីករដ្ឋវិចត្រីយ៉ា) អនុសាសន៍ប្រាំដំណាក់ ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងការខូចខាត ដោយកំដៅថ្ងៃនៅពេលដែលសន្ទស្សន៍ កាំរស្មី UV (UV Index) ឡើងដល់លេខ 3 និងខ្ពស់ជាង:

1. ពាក់សំលៀកបំពាក់សំរាប់ការពារថ្ងៃ ដែលគ្របស្បែកឲ្យបានសព្វបើអាចធ្វើបាន។
2. លាបប្រេង SPF30+ sunscreen - ធ្វើ ឲ្យប្រាកដថាប្រេងនេះមានវិសាលភាព ទូលំទូលាយ (broad spectrum) ហើយនិង ផ្តល់ការពារទាំងមូល។ លាបវា 20នាទី មុនលោក អ្នកចេញទៅក្រៅហើយលាបវាម្តងទៀត រៀងរាល់ពេលពីរម៉ោងម្តងៗ។ មិនគួរប្រើ Sunscreen ដោយពន្យាពេលឲ្យហួសពី ពេលដែលលោកអ្នកនៅក្រោមកំដៅថ្ងៃនេះ ឲ្យសោះ។
3. ពាក់មួកដែលការពារមុខ, ក្បាល, ក ហើយនិងត្រចៀករបស់លោកអ្នក។
4. ស្វែងរកកន្លែងម្តប់។
5. ពាក់វ៉ែនតាខ្មៅខ្លះ-ធ្វើឲ្យប្រាកដថាវ៉ែនតា ទាំងនេះស្របតាមស្តង់ដារស្រ្តាលី។

ការប្រយ័ត្នប្រយ័ងថែមទៀតគួរតែត្រូវបាន ធ្វើនៅចន្លោះម៉ោង 10 ព្រឹកនិងម៉ោង 3 រសៀល (ពេលដែលកំពស់ UV Index ឡើងដល់ កំពូលវា)។ តាមធម្មតា, ចាប់ពីខែឧសភា ដល់ ខែសីហា UV Index នៅក្រោមលេខ 3 ហើយ ការការពារកំដៅថ្ងៃមិនជាការចាំបាច់ទេ រៀងរាល់ តែនៅក្រៅអាគារអស់រយៈពេលច្រើន ម៉ោង, នៅក្នុងភូមិភាគមានភ្នំខ្ពស់ៗ ឬនៅក្បែរ ផ្ទៃណាដែលមានពន្លឺយ៉ាងខ្លាំង ដូចជាទឹក កក់ជាដើម។

**ហេតុអ្វីបានជាកាំរស្មី UV សំខាន់បំផុត?**  
ពេកមហារីកស្បែកកើតឡើងនៅពេលដែលកោសិកាស្បែកត្រូវ បានខូចខាតដោយការបញ្ចេញកំដៅកាំរស្មី UV (UV radiation) មូល ទៅក្នុងស្បែក។

នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី, ដំណើររលាកកំដៅថ្ងៃ(Sunburn) អាចកើតឡើងនៅក្នុងរយៈពេលតិចតួចតែ 15 នាទីនៅថ្ងៃក្តៅល្ងក់ ខែមករា។<sup>1</sup> Sunburn គ្រប់ប្រភេទទាំងអស់, ទោះជាធ្ងន់ធ្ងរ ឬស្រាល, អាចបណ្តាលឲ្យមានការខូចខាតស្បែកជាស្ថាពរ និងពុំអាចប្រែប្រួល បានទេ ហើយនិងអាចជាមូលដ្ឋានធ្វើឲ្យមានមហារីកស្បែក កើតឡើង ពេលក្រោយនៃអាករដ្ឋវិចត្រីយ៉ា Sunburn ច្រើនថែមទៀតបង្កើន គ្រោះថ្នាក់នៃការកើតមានមហារីកស្បែករបស់លោកអ្នកតែប៉ុណ្ណោះ។<sup>2</sup>

- ពេកមហារីកស្បែកនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី**
- ប្រជាជនអូស្ត្រាលីចំនួនជាង 1850 ដាក់, រួមមានទាំងប្រជាជន វិចត្រីយ៉ានិង 357 ដាក់, ស្រាប់ពីពេកមហារីកស្បែកក្នុងមួយឆ្នាំ, ច្រើនជាងចំនួនអ្នកស្លាប់នៅតាមផ្លូវជាតិដ៏ធំវិចត្រីយ៉ា (តើរៀងខ្លួន)។<sup>3</sup>
  - ការព្យាបាលពេកមហារីកនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីមានតម្លៃ ប្រមាណ \$300 លានដុល្លារក្នុងមួយឆ្នាំ។ នេះគឺជាតម្លៃថ្លៃថ្នូរ ទៅនឹងពេកមហារីកទាំងអស់។<sup>4</sup>
  - យ៉ាងហោចណាស់ពីរនាក់ក្នុងចំណោមប្រជាជនអូស្ត្រាលីបីនាក់ នឹងត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានពេកមហារីកស្បែកមុនអាយុ 70ឆ្នាំ។<sup>10</sup>
  - ក្នុងឆ្នាំ 2002, ពេកមហារីកស្បែកដែលបង្ហាញភស្តុតាងថាជាង 80% នៃពេកមហារីកស្បែកទាំងអស់ ត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី។<sup>11</sup>
  - អត្រានៃការកើតមានទ្រើងធ្ងន់ Melanoma (ស្រាច់ដុះឡើងដោយ កោសិកាពណ៌ខ្មៅ) នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីនិងព្យាបាលទ្រើងធ្ងន់ គឺនៅចន្លោះពីរនិងប្រាំដងខ្ពស់ជាងចំនួនដែលគេបានរកឃើញនៅក្នុង ប្រទេសកាណាដា, សហរដ្ឋអាមេរិក និងចក្រភពអង់គ្លេស។<sup>12</sup>
  - មនុស្សពេញជំនឿស្រ្តាលីមានការកើតមានទ្រើងធ្ងន់ខ្ពស់បំផុតនៃ melanoma ច្រើនណាស់នៅក្នុងពិភពលោកនេះ, បើប្រៀបធៀប ទៅនឹងមនុស្សពេញជំនឿនៅប្រទេសដទៃទៀត។<sup>13</sup>
  - Melanoma អាចកើតមានឡើងនៅប្រមុខមុខ ហើយគ្រោះថ្នាក់កើត ឡើងទៀតពេលដែលលោកអ្នកកាន់តែចាស់ទៅ។ Melanoma គឺជាពេកមហារីកដែលត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យច្រើនជាងគេបំផុត ក្នុងមួយឆ្នាំៗចំពោះអ្នកមានអាយុ 15 ឆ្នាំ ដល់ 44ឆ្នាំ។<sup>14</sup>
  - នៅក្នុងរដ្ឋវិចត្រីយ៉ា, អត្រាខ្ពស់បំផុតនៃ Melanoma កើតមាននៅ លើដងខ្នងបុរសហើយនិងនៅលើជើងស្ត្រី។<sup>15</sup>

**វីតាមីន D (Vitamin D)**  
ជីវជាតិ D (Vitamin D) គឺជាអ័រម៉ូន(Hormone) ដែលត្រូវត្រាវត្រា ជាតិកាល់ស៊ីយ៉ូម (Calcium) នៅក្នុងឈាម។ វាត្រូវការចាំបាច់សំរាប់ ការលូតលាស់និងការថែទាំឆ្អឹងដែលមានសុខភាពល្អ, សាច់ដុំនិងធ្មេញ ទាំងឡាយ ហើយវាក៏មានសារៈសំខាន់សំរាប់សុខភាពទូទៅផង ដែរ។<sup>4</sup> ភាគច្រើននៃ Vitamin D គឺបានកើតឡើងនៅក្នុងស្បែក ដោយសារការត្រូវបាន UV radiation របស់ពន្លឺថ្ងៃ។ វាក៏មានចំនួន Vitamin D ជិតចិត្តចំណាស់ដែលកើតមានឡើងនៅក្នុងត្រីនិងស្រីត ដោយធម្មជាតិ, រីឯម៉ាម៉ារីន (margarine) ហើយនិងប្រភេទទឹកដោះ គោខ្លះវិញត្រូវបានគេដាក់ Vitamin D បន្ថែមទៀតផង។ ទោះជាយ៉ាង ណាក៏ដោយ, វាជាការពិបាកនិងទទួលបានគ្រប់គ្រាន់នូវ Vitamin D ពីរបបហូបតាមតែមួយ។

**គំនិតដ៏ដាច់ខាតអ្នក SunSmart តាមបែបណាវ៉ែន?**  
នៅក្នុងរដ្ឋវិចត្រីយ៉ាចាប់ពីខែកញ្ញា ដល់ ខែមេសា, ពេលដែល UV Index ឡើងដល់លេខ 3 និងខ្ពស់ជាងនេះ, ប្រជាជនភាគច្រើនត្រូវ ចាំបាច់មានការការពារកំដៅថ្ងៃ។ ការប្រុងប្រយ័ត្នពីពិសេសគួរតែ មានធ្វើចាប់ពីម៉ោង 10ព្រឹក ដល់ម៉ោង 3 រសៀលនៅពេលដែល កំពស់នៃ UV Index ឡើងដល់កំពូលវា។<sup>5</sup>  
ក្នុងអំឡុងពេលខែទាំងនេះ, ប្រជាជនវិចត្រីយ៉ាភាគច្រើនអាចរក្សា ទឹកយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់នូវ Vitamin D ដោយជាកម្រិត, ដើម្បីដើម្បីដើរ របស់គេឲ្យត្រូវនឹងកំដៅថ្ងៃចំនួនពីរថ្ងៃស្រើកស្រើករាល់ថ្ងៃ, ក្នុងន័យ ដ៏ ទន់ភ្លេចត្រូវធ្វើទាំងសង្ហារឹមនៃពេលវេលានៃកំពូលកាំរស្មី UV។

# ចូរច្របូចច្រយ៉ាត្រូវនឹងកំដៅថ្ងៃនៅក្នុង រដ្ឋវិចត្រីយ៉ា (Being SunSmart in Victoria)

ប្រជាជនដែលមានស្បែកខ្មៅងងឹតដោយធម្មជាតិប្រហែលជាត្រូវការ  
ចំនួនបីទៅប្រាំមួយដងនៃការត្រូវនឹងកំដៅថ្ងៃនេះ។<sup>១</sup>

ពីខែឧសភា ដល់ខែសីហា តាមធម្មតាកំពស់ UV Index នៅក្នុងរដ្ឋ  
វិចត្រីយ៉ាគឺទាប (រក្សាទុកលេខ 3)។<sup>៧</sup> ការការពារកំដៅថ្ងៃមិនចាំបាច់  
ទេ រៀនលេងតែនៅក្នុងភូមិភាគមានភ្នំខ្ពស់ៗ នៅក្បែរផ្ទៃ  
ណាដែលមានពន្លឺយ៉ាងខ្លាំងដូចជាកំពែកដើម ឬនៅខាងក្រៅ  
ក្នុងរយៈពេលយ៉ាងយូរ។ ដើម្បីរក្សាទុកកម្រិត Vitamin D,  
ប្រជាជនវិចត្រីយ៉ាត្រូវការពេលវេលាពីរទៅបីម៉ោងសំរាប់ដាក់  
ម៉ែខ្នុរ ដើមដៃ និងដើមជើងត្រូវពន្លឺថ្ងៃ (ឬផ្ទៃស្បែកដែលមានក្រទ្រង្រង  
ស្បែក) ធ្វើបានរយៈពេលមួយអាទិត្យ។ ប្រជាជនដែលមាន  
ស្បែកខ្មៅងងឹតដោយធម្មជាតិប្រហែលជាត្រូវការបីទៅប្រាំមួយ  
ដងនៃការត្រូវនឹងកំដៅថ្ងៃនេះហើយប្រហែលជាមានតម្រូវការអ្វីៗ  
បន្ថែមទៀតផង។<sup>១</sup>

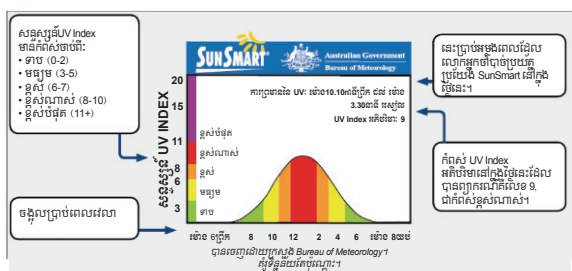
## ការយល់ដឹងអំពីកំពស់ UV levels រហ័យនិងគ្រោះថ្នាក់នានា

លោកអ្នកអាចមើលឃើញពន្លឺកំដៅថ្ងៃនិងកំដៅថ្ងៃ [ការបញ្ចេញ  
កំដៅព្រីណែតក្រហមឆ្នៅ (infrared radiation)] ក៏ប៉ុន្តែលោកអ្នកមិនអាច  
មើលឃើញ ឬដឹងកំរិតបញ្ចេញកំដៅកាំរស្មី UV [UV radiation]  
ទេ។ វាអាចធ្វើឲ្យខូចខាតដល់ស្បែកខ្លាំងនៅពេលថ្ងៃត្រជាក់  
ទាំងថ្ងៃមានពពកហើយនិងក្តៅ ទាំងថ្ងៃស្រឡះទៀតផង។

ការបញ្ចេញកំដៅកាំរស្មី UV [UV radiation] គឺចេញមកពីព្រះអាទិត្យ  
ផ្ទាល់តែម្តង។ វាក៏អាចបែកប្រែនៅក្នុងខ្យល់ហើយនិងជុំវិញ  
ពីផ្ទៃគ្រឿងធាតុរាវ ក្នុងក្រីក្រ ខ្សាច់ ទឹកកកនិងទឹក ដើម្បី  
UV radiation ក៏អាចឆ្លងកាត់ពពកស្លែងៗផងដែរ។

SunSmart UV Alert (ការព្រមានពន្លឺកាំរស្មី UV) ត្រូវបានចេញ  
ដោយ [Bureau of Meteorology (BOM) ក្រសួងឧត្តមនិយម] នៅ  
ពេលដែល UV ត្រូវបានទាញទុកជាមុន ទ្រង់ដល់ពេល 3 និងខ្ពស់  
ជាង។ វាចង្អុលប្រាប់ពេលវេលាដែលត្រូវការការពារបន្ថែមការ  
ពារកំដៅថ្ងៃ។ វាត្រូវបានរាយការណ៍នៅក្នុងសារព័ត៌មានប្រចាំថ្ងៃ  
ការព្រមានពន្លឺកាំរស្មី UV ទទួលបានផ្លូវលឿនៗ ហើយនិងតាម  
វេបសាយ sunsmart.com.au ផង។ វេបសាយនៃក្រសួង BOM  
ក៏មានផ្តល់នូវ SunSmart UV Alert ដែរសំរាប់ប្រព័ន្ធចម្លងជាង  
300 កន្លែងទូទាំងប្រទេសអូស្ត្រាលី។ សូមបើកមើលវេបសាយ  
bom.gov.au/weather/uv

កំពស់ UV ផ្សាយភ្លាមៗអាចរកបានពីវេបសាយ  
arpansa.gov.au/uvindex/realtime



គំរូនៃការព្រមាន SunSmart UV Alert

## ព័ត៌មាននិងធនធានម៉ឺនីវែបទៀត

សូមបើកមើលវេបសាយ sunsmart.com.au ឬទាក់ទងនឹងខ្សែ  
ទូរស័ព្ទជំនួយរបស់ Cancer Council តាមលេខ 13 11 20។

សំលៀកបំពាក់និងគ្រឿងបន្លាស់បន្ទុះសំរាប់ការពារ UV អាចរក  
ទិញបាននៅហាងរបស់ Cancer Council Victoria នៅតំបន់  
ខាណែត ឬតាមអ៊ីនធឺណែត [cancervic.org.au](http://cancervic.org.au); ហើយចុចត្រង់  
'Our shop'។

## ព័ត៌មាននិងធនធានសំរាប់ប្រជាជន

### ព័ត៌មានយោង

- 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.

ព័ត៌មានថ្មីៗចុងក្រោយ៖ November 2010/ទិដ្ឋិកា 2010

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

