



Бидете SunSmart во Викторија

BEING SUNSMART IN VICTORIA

Ултравиолетовото (УВ) зрачење на сонцето е причина за заболување од рак на кожата, но и најдобриот извор за витамин Д.¹ Cancer Council Victoria препорачува пет чекори за заштита од сончевото зрачење кога степенот на УВ зрачење е 3 или повеќе:

1. Носете облека која ќе ве заштити од сонцето и ќе покрие што поголем дел од кожата.

2. Користете средства за сончање со фактор SPF30+ – истиот треба да е со широко дејство и отпорен на вода. Ставете го средството 20 минути пред да излезете и ставајте го секои два часа. Средството за сончање никогаш не треба да се користи за продолжување на времето поминато на сонце.

3. Носете шапка за заштита на лицето, главата, вратот и ушите.

4. Побарајте сенка.

5. Користете очила за сонце – истите треба да се според австралиските стандарди.

Треба да се води особена грижа во времето од 10.00 до 15.00 часот (кога УВ зрачење ќе го достигне максимумот). Од мај до август УВ зрачење обично е под 3 и не е потребна заштита од сонце, освен во случај на подолг престој надвор, во алпските предели или покрај површини кои рефлектираат светлост како на снег.

Зошто е важно УВ зрачење?

Рак на кожата се создава кога се оштетуваат клетките на кожата кога УВ зрачење навлегува во кожата.

Во Австралија, изгоретини на кожата може да настана и за 15 минути во убав јануарски ден.⁷ Било кое изгорување на кожата, било да е сериозно или умерено, може да предизвика трајно и неповратно оштетување на кожата и може да постави основи за подоцнежна појава на рак на кожата.²

Ракот на кожа во Австралија

- Повеќе од 1850 австралијанци, вклучувајќи 357 викторијанци, умираат секоја година од рак на кожа, повеќе од бројот на жртвите од сообраќајни несреќи во Австралија и Викторија (соодветно).³
- Трошоците за лекувањето на ракот на кожа во Австралија се околу \$300 милиони секоја година. Ова лекување е поскапо од лекувањето на сите други видови на рак.⁹
- Најмалку двојца до тројца австралијанци ќе бидат дијагностицирани со рак на кожа пред да наполнат 70 години.¹⁰
- Во 2002 година, ракот на кожата претставуваше повеќе од 80% од сите видови на рак во Австралија.¹¹
- Случаите на меланома во Австралија и Нов Зеланд се помеѓу два до пет пати повеќе од случаите во Канада, САД и Англија.¹²
- Возрасните луѓе во Австралија имаат многу поголем ризик да добијат меланома од било каде во светот, споредено со возрасните лица во другите земји.¹³
- Меланомата може да се развие рано во животот и ризикот се зголемува како стареете. Меланомата е најчестиот вид на рак на кожата за луѓето на возраст од 15 до 44 години.¹⁴
- Во Викторија, најестото место каде меланомата се добива е на телото кај мажите и на нозете кај жените.¹⁵

Витамин Д

Витаминот Д е хормон кој го контролира нивото на калциум во крвта. Тој е потребен за развој и одржување на здрави коски, мускули, заби како и за општото здравје на телото.^{3, 4} Поголемиот дел од витаминот Д се создава во кожата под дејство на УВ зрачење од сонцето. Многу мал дел од витаминот Д се добива природно од рибата и јајцата, додека во маргаринот и некои видови на млеко им се додава витамин Д. Тешко е да се добие доволно витамин Д само со исхраната.

Како ќе знаете дали сте SunSmart?

Во Викторија од **Септември до Април**, кога УВ зрачењето е 3 и повеќе, повеќето луѓе треба да се заштитиуваат од сонцето. Особено треба да се заштитиуваат во времето од 10.00 наутро кога УВ зрачење е најсилно.⁵

За време на овие месеци повеќето луѓе во Викторија ќе добијат доволно витамин Д со изложување на лицето, рамењата и рацете за време од неколку минути во повеќето денови, меѓутоа ова би требало да се прави пред или после времето кога УВ зрачење е најсилно. На луѓето со природно многу темна кожа може да им треба три до шест пати подолго.⁶

Бидете SunSmart во Викторија

Од Мај до Август, УВ зрачењето во Викторија обично е мало (под 3).⁷ Заштитата од сонцето не е потребна освен во планинските предели, покрај површини кои ја рефлектираат светлината како на снег или надвор за подолго време. За одржување на доволно количество витамин Д на луѓето во Викторија им треба два до три часа изложеност на сонце на лицето, рамењата и рацете (или соодветна површина на телото) во текот на една недела. На луѓето со природно многу темна кожа може да им треба три до шест пати подолго, а може да треба и да земаат витамин Д.⁶

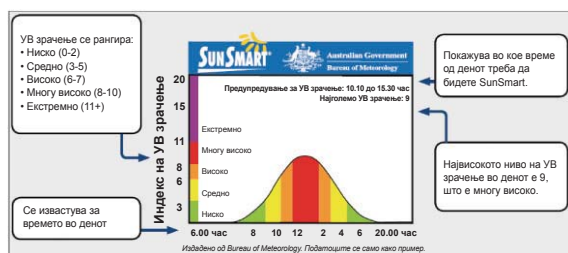
Објаснување за нивото на УВ зрачење и опасностите

Вие може да ја чувствувате сончевата светлина и топлина (инфрацрвено зрачење), меѓутоа УВ зрачење не се гледа ниту чувствува. Тоа може да ја оштети кожата било во ладен, облачен или во топол сончев ден.

УВ зрачење доаѓа директно од сонцето. Тоа може да биде и рефлектирано од површините како згради, бетонски површини, песок, снег и вода. УВ зрачење може да помине и низ лесни облаци.

SunSmart УВ предупредување се објавува од страна на Bureau of Meteorology (BOM) кога се предвидува дека УВ зрачење ќе биде 3 или повеќе. Предупредувањето ќе извести во кое време од денот е потребна заштита од сонцето. Известувањата се издаваат во дневните весници, некои телевизиски и радио станици и на sunsmart.com.au. Интернет страната на BOM исто така обезбедува SunSmart предупредување за УВ зрачење за повеќе од 300 места низ Австралија. Појдете на bom.gov.au/weather/uv

Известувања за нивото на УВ зрачење во живо се достапни на arpana.gov.au/uvindex/realtime



Примерок на SunSmart предупредување за УВ зрачење

Понатамошни информации и извори

Појдете на sunsmart.com.au или контактирајте ја телефонската линија на Cancer Council на 13 11 20.

Облека и опрема за заштита од УВ зрачење може да се купат во продавницата на Cancer Council во Carlton Викторија или на линија на cancervic.org.au; кликнете на 'Our shop'.

Овие информации може да бидат фотокопирани и умножувани за дистрибуција.

Извори

- 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.

Обновено: November 2010\ Ноември 2010

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

