

Jak być SunSmart w Wiktorii



BEING SUNSMART IN VICTORIA

Promieniowanie słoneczne ultrafioletowe (UV) jest zarówno główną przyczyną raka skóry, jak i najlepszym źródłem naturalnym witaminy D.¹ Cancer Council Victoria poleca podjęcie pięciu kroków dla zabezpieczenia się przed niszczącym działaniem słońca, gdy wskaźnik UV ma wartość 3 lub więcej:

1. Noś ubranie chroniące przed słońcem tak, aby zakrywało jak najwięcej powierzchni skóry.
2. Smaruj się kremem SPF30+ chroniącym przed promieniowaniem słonecznym upewniwszy się, że chroni on przed szerokim spektrum promieni UV oraz że jest wodoodporny. Posmaruj się kremem na 20 minut przed wyjściem na zewnątrz i ponawiaj aplikację kremu co dwie godziny. Krem ochronny przed promieniowaniem słonecznym nigdy nie powinien być stosowany po to, aby przedłużyć czas przebywania na słońcu.
3. Wkładaj czapkę, która chroni przed słońcem twarz, głowę, szyję i uszy.
4. Staraj się przebywać w cieniu.
5. Zakładaj okulary słoneczne – upewnij się, że odpowiadają standardom australijskim.

Należy wykazywać dodatkową ostrożność między godz. 10 a 15 (kiedy wskaźnik UV jest najwyższy). W miesiącach od maja do sierpnia UV jest na ogół poniżej wartości 3 i ochrona przeciwsłoneczna nie jest potrzebna chyba, że przez dłuższy czas przebywasz na dworze, w regionach alpejskich lub w pobliżu powierzchni bardzo silnie odbijających promienie słoneczne, takich jak śnieg.

Dlaczego UV jest ważne?

Rak skóry powstaje w wyniku uszkodzenia komórek skóry promieniami UV przenikającymi do skóry.

W Australii, poparzenie słoneczne może wystąpić już po upływie 15 minut w piękny styczniowy dzień.⁷ Wszelkie typy poparzeń słonecznych, zarówno poważne jak i lekkie, mogą spowodować trwałe i nieodwracalne uszkodzenia skóry i mogą dać podwaliny pod raka skóry rozwijającego się w późniejszym okresie życia. Dalsze poparzenia słoneczne zwiększają tylko ryzyko raka skóry.²

Rak skóry w Australii

- Ponad 1850 Australijczyków, w tym 357 w Wiktorii, umiera rocznie na raka skóry; więcej niż ogólnokrajowa i wiktoriańska liczba śmiertelnych wypadków drogowych (odpowiednio).⁸
- Koszt leczenia raka skóry w Australii wynosi około \$300 milionów rocznie. Leczenie to jest najkosztowniejsze spośród wszystkich rodzajów raka.⁹
- U co najmniej dwóch na trzech Australijczyków rozpoznawany jest rak skóry przed 70 rokiem życia.¹⁰
- W 2002, raki skóry stanowiły ponad 80% wszystkich zdiagnozowanych raków w Australii.¹¹
- Wskaźniki występowania czerniaka w Australii i Nowej Zelandii są między dwa i pięć razy większe, niż w Kanadzie, Stanach Zjednoczonych i Zjednoczonym Królestwie.¹²
- Nastolatki w Australii mają zdecydowanie najwyższy na świecie wskaźnik występowania czerniaka, w porównaniu z nastolatkami w innych krajach.¹³
- Czerniak może się pojawić we wczesnym okresie życia a ryzyko wzrasta z wiekiem. Czerniak jest co roku najczęściej diagnozowanym rakiem u osób w wieku od 15 do 44 lat.¹⁴
- W Wiktorii, czerniak najczęściej występuje u mężczyzn na tułowiu a u kobiet na kończynach dolnych.¹⁵

Witamina D

Witamina D to hormon, który kontroluje poziom wapna we krwi. Witamina ta potrzebna jest do rozwoju i utrzymania zdrowych kości, mięśni i zębów, jak również jest ważna dla ogólnego zdrowia.^{3,4} Większość witaminy D powstaje w skórze podczas wystawiania jej na działanie promieni słonecznych UV. Są również niewielkie ilości witaminy D występujące naturalnie w rybach i jajach, a do margaryny i niektórych rodzajów mleka dodaje się witaminę D. Jednak trudno jest uzyskać wystarczającą ilość witaminy D z samej diety.

Jak masz wiedzieć, kiedy być SunSmart?

W Wiktorii, **od września do kwietnia**, kiedy wskaźnik UV ma wartość 3 i więcej, większość ludzi wymaga ochrony przeciwsłonecznej. Szczególną ostrożność należy wykazywać między godz. 10 a 15, kiedy wskaźnik UV jest najwyższy.⁵

Podczas tych miesięcy, większość Australijczyków może utrzymać wystarczającą ilość witaminy D przez odsłonięcie twarzy, ramion i rąk na kilka minut w większość dni, lecz powinno się to robić poza godzinami najwyższego wskaźnika UV. Osoby z naturalną, bardzo ciemną skórą mogą potrzebować ją odsłaniać od trzech do sześciu razy dłużej.⁶

Jak być SunSmart w Wiktorii

Od maja do sierpnia, wskaźniki UV w Wiktorii są zazwyczaj niskie (poniżej wartości 3).⁷ Ochrona przeciwsłoneczna nie jest potrzebna z wyjątkiem regionów alpejskich lub w pobliżu powierzchni bardzo silnie odbijających promienie słoneczne, takich jak śnieg lub w przypadku przebywania na zewnątrz przez długie okresy czasu. W celu utrzymania właściwego poziomu witaminy D, większość osób w Wiktorii potrzebuje dwóch do trzech godzin światła słonecznego na twarzy, ramionach i rękach (lub podobnym obszarze powierzchni skóry) w ciągu tygodnia. Osoby z naturalną, bardzo ciemną skórą mogą potrzebować ją odsłaniać od trzech do sześciu razy dłużej i mogą też potrzebować suplementów.⁶

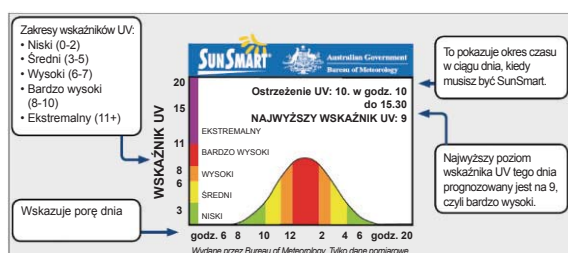
Rozumienie poziomu i ryzyka UV

Możesz widzieć światło słoneczne i czuć gorąco (promieniowanie podczerwone), ale nie możesz zobaczyć promieniowania UV. Może ono być szkodliwe dla skóry zarówno w chłodne i pochmurne dni, jak i dni gorące i słoneczne.

Promieniowanie UV dociera bezpośrednio od słońca. Może też być rozproszone w powietrzu i odbite przez takie powierzchnie, jak budynki, beton, piasek, śnieg i wodę. Promieniowanie UV może też przedostawać się przez lekkie chmury.

Ostrzeżenia SunSmart UV Alert ogłaszane są przez biuro meteorologiczne Bureau of Meteorology (BOM), kiedy prognoza UV sięga wartości 3 lub powyżej. Ostrzeżenie podaje, w jakich porach dnia wymagana jest ochrona przeciwsłoneczna. Informują o tym gazety codzienne, niektóre stacje telewizyjne i radiowe w swoich prognozach pogody oraz sunsmart.com.au. Witryna internetowa BOM również podaje ostrzeżenia SunSmart UV Alert dla ponad 300 lokalizacji na terenie Australii. Odwiedź bom.gov.au/weather/uv

Wskaźniki poziomu UV podawane są na bieżąco na stronie internetowej arpana.gov.au/uvindex/realtime



Przykład ostrzeżenia UV SunSmart

Dalsze informacje i zasoby

Odwiedź sunsmart.com.au lub skontaktuj się z linią pomocy telefonicznej Cancer Council 13 11 20.

Odzież chroniącą przed promieniowaniem UV oraz akcesoria można kupić w sklepie Cancer Council w Carlton (Wiktorii) lub przez Internet w cancervic.org.au; kliknij na 'Our shop'.

Te informacje mogą być fotokopiuwane w celu dystrybucji.

Materiały źródłowe

- 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 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.

Ostatnia aktualizacja: November 2010\ Listopad 2010

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

