



Како се заштитити од сунца у Викторији

BEING SUNSMART IN VICTORIA

Ултраљубичаста радијација (UV) је истовремено и главни узрок рака коже и најбољи природни извор витамина Д.¹ Cancer Council Victoria препоручује пет корака заштите од штетног деловања сунчевих зрака када је индекс радијације (UV Index) 3 и изнад:

1. Обуците одећу која штити од сунца и покрива кожу што је могуће више.
2. Намажите се SPF30+ заштитном кремом од сунца – водите рачуна да је крема широког спектра и отпорна на воду. Нанесите је 20 минута пре изласка напоље а затим на свака два сата. То што сте ставили заштитну крему, никад не треба да значи да можете да продужите време проведено на сунцу.
3. Ставите шешир који штити лице, главу, врат и уши.
4. Потражите хладовину.
5. Ставите наочаре за сунце – потрудите се да одговарају аустралијским стандардима.

Посебна пажња треба да се предузме у времену од 10 ујутру до 3 поподне (када UV индекс достиже највиши ниво). У периоду од маја до августа UV индекс је углавном испод 3 и заштита од сунца није потребна осим ако дуго проводите време напољу, ако сте у алпским пределима или на местима велике рефлексије као што су предели под снегом.

Зашто је UV радијација толико значајна?

Рак коже се формира када се ћелије коже оштете продирањем UV радијације кроз кожу.

У Аустралији, на сунцу можете да изгорите за само 15 минута на лепом јануарском дану.⁷ Све врсте опекотина од сунца, у озбиљној или блажој форми, могу да изазову стално и непоправљиво оштећење коже и могу бити основа за добијање рака коже касније у животу. Додатне опекотине од сунца само повећавају ризик од добијања рака коже.²

Рак коже у Аустралији

- Више од 1850 Аустралијанаца, укључујући 357 из Викторије, умре годишње од рака коже, што је више од броја жртава на путевима у Аустралији и Викторији (упоређујући).⁸
- Лечење рака коже у Аустралији кошта око \$300 милиона сваке године. То је најскупље лечење у односу на све врсте рака.⁹
- Најмање две особе од три особе у Аустралији, добиће рак коже пре него што напуне 70 година старости.¹⁰
- У 2002. години број случајева рака коже достигао је преко 80% од свих случајева рака у Аустралији.¹¹
- Процент меланома у Аустралији и Новом Зеланду је између два и пет пута већи од процента забележеног у Канади, Америци и Уједињеној Краљевини.¹²
- Аустралијски адолесценти имају далеко највиши проценат меланома у свету, у поређењу са адолесцентима у другим земљама.¹³
- Меланом може да се развије рано у животу а ризик се повећава са годинама. Меланом је најчешћи облик рака сваке године, за људе од 15 до 44 године старости.¹⁴
- У Викторији, највећи проценат меланома је меланом на горњем делу тела код мушкараца и на ногама код жена.¹⁵

Витамин Д

Витамин Д је хормон који контролише ниво калцијума у крви. Потребан је за стварање и одржавање здравих костију, мишића и зуба и такође је важан за опште здравље.^{3,4} Највише витамина Д се ствара у кожи кроз изложеност сунчевој UV радијацији. Такође мале количине витамина Д добијају се природно од рибе и јаја, док маргарин и извесне врсте млека имају додат витамин Д. Међутим, тешко је да се добије довољно витамина Д само кроз храну.

Како знати када је потребна заштита од сунца?

У Викторији, од **Септембра до Априла** када је UV индекс 3 и преко, већини људи је потребна заштита од сунца. Нарочита пажња треба да се обрати од 10 ујутру до 3 поподне када UV индекс достиже врхунац.⁵

У току ових месеци већина Викторијанаца може одржавати адекватну количину витамина Д излажући лице и руке сунцу за само неколико минута већином дана, али то треба да буде пре или после времена када UV индекс достиже врхунац. Особама које природно имају врло тамну кожу, можда ће бити потребно три до

Како се заштитити од сунца у Викторији

шест пута дуже излагање сунцу за исти ефекат.⁶

Од Маја до Августа UV индекс у Викторији је обично низак (испод 3).⁷ Заштита од сунца није потребна осим у алпским пределима, на местима велике рефлексије као што су предели под снегом, или ако напољу проводите дуже време. За одржавање нивоа витамина Д, већини људи у Викторији потребно је да два до три сата недељно изложе лице и руке сунцу (или исту површину коже других делова тела). Особама које природно имају врло тамну кожу, можда ће бити потребно три до шест пута дуже излагање сунцу за исти ефекат, као и евентуална допуна.⁶

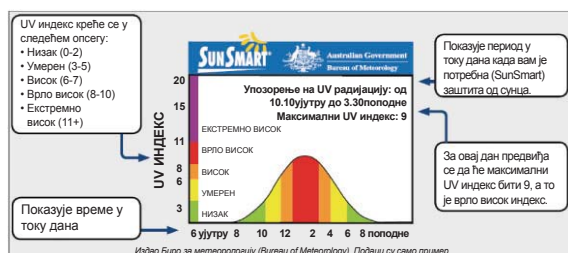
Разумевање UV нивоа и опасности

Ви можете да видите сунчеву светлост и осетите топлоту (инфрацрвену радијацију), али не можете да видите или осетите UV радијацију. Ово зрачење може штетно да делује на кожу и када су хладни облачни и врели сунчани дани.

UV радијација долази директно од сунца. Она може такође да се растури у ваздуху и рефлектује преко извесних површина као што су зграде, бетон, песак, снег и вода. UV радијација може такође да прође кроз лаке облаке.

Упозорење за заштиту (SunSmart UV Alert) издаје Биро за метеорологију (Bureau of Meteorology, BOM), онда када се предвиђа да ће UV индекс достићи 3 и преко. То вам показује у које време дана је потребна заштита од сунца. Објављује се у дневној штампи, неким телевизијским и радио временским прогнозама, као и на sunsmart.com.au. На интернет страници Бироа за метеорологију (BOM) такође се може наћи упозорење за заштиту од сунца (SunSmart UV Alert) за преко 300 локација широм Аустралије. Посетите bom.gov.au/weather/uv

Да проверите тренутни ниво UV радијације, посетите arpansa.gov.au/uvindex/realtime



Пример упозорења на радијацију (SunSmart UV Alert)

Даље информације и извори

Посетите sunsmart.com.au или позовите 'Cancer Council Helpline' на 13 11 20.

Заштитна одећа од UV радијације и друге ствари за заштиту од сунца могу се купити у продавници - Cancer Council Victoria's Carlton shop - или преко интернета на cancervic.org.au; идите на 'Our shop'.

Ове информације могу да се умножавају/фотокопирају ради даље дистрибуције.

Референце

- 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.

Задњи подаци: November 2010\ Новембра 2010

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

