

Victoria'da SunSmart uygulamaları



BEING SUNSMART IN VICTORIA

Güneşin ultraviyole (UV) ışınının cilt kanserlerinin başlıca nedenini oluşturmasının yanısıra, D. vitamininin de en iyi doğal kaynağıdır.¹ Cancer Council Victoria, UV indeksinin 3 ya da daha üstünde olması durumunda güneşin vereceği zararlara karşı korunmak için beş önlem önermektedir:

1. Cildinizi mümkün olduğunca örten güneşten koruyucu giysiler kullanın.

2. SPF30+ güneş kremi sürün – Geniş spektrumlu ve suya dirençli olmasına dikkat edin. Dışarı çıkmadan 20 dakika önce ve her iki saatte bir sürün. Güneş kremi hiçbir zaman güneşte kaldığınız süreyi uzatmak amacıyla kullanılmamalıdır.

3. Yüzünüzü, başınızı, boynunuzu ve kulaklarınızı koruyacak şekilde bir şapka giyin.

4. Gölgede durun.

5. Güneş gözlüğü takın – Avustralya standartlarına uygun olanlarını kullanın.

Saat 10.00 ile 15.00 arasında daha çok dikkatli davranılmalıdır (bu UV göstergesinin en yüksek düzeye eriştiği süredir). Mayıs ayından Ağustos ayına kadar UV göstergesi genellikle 3'ün altında bulunur ve yüksek dağlık bölgelerde, kar gibi güneş ışınlarını fazlaca yansıtan bölgelerde ve uzun süre dışarıda bulunmamak kaydıyla, güneşten korunma genellikle gerekli görülmemektedir.

UV neden önemlidir?

Cilt kanseri, cilt hücrelerinin hasar görmesi ve UV ışınlarının cilde işlemesi sonucunda oluşur.

Avustralya'da güneş yanığı, güzel bir Ocak ayında 15 dakika kadar kısa bir süre içinde oluşabilir.⁷ Ciddi ya da hafif her türlü güneş yanığı, ciltte sürekli ya da düzelmeyecek tahribata neden olur ve yaşamın ileri dönemlerinde ortaya çıkabilecek cilt kanserine temel oluşturur. Daha fazla güneş yanığı kanser riskini daha da artırır.²

Avustralya'da cilt kanseri

- Aralarında 357 Victoria'lının da bulunduğu 1850'den fazla Avustralya'lı, her yıl cilt kanserinden ölmektedir. Bu rakam, ulusal çapta ve Victoria'da trafik kazalarındaki ölümlerden daha fazladır (sırasıyla).⁸
- Cilt kanseri tedavisinin Avustralya'ya toplam maliyeti her yıl \$300 milyon dolar civarındadır. Tüm kanser türleri arasında en pahalı olanı cilt kanseri tedavisidir.⁹
- Her üç Avustralyalıdan en az ikisinde, 70 yaşından önce kanser hastalığı tanılanmış olacaktır.¹⁰
- 2002 yılında Avustralya'da saptanmış olan tüm kanser türlerinin içinde cilt kanserleri %80 oranını oluşturmaktadır.¹¹
- Avustralya ve Yeni Zelanda'da saptanan melanom oranı, Kanada, Amerika ve İngiltere'ye kıyasla iki ile beş kat arası daha fazladır.¹²
- Avustralya'da ergenlik çağındaki kişilerde, diğer ülkelerdeki aynı çağılardaki kişilere kıyasla çok daha fazla melanom görülmektedir.¹³
- Melanom genç yaşlarda oluşabilir ve yaş ilerledikçe risk artışı gösterir. Melanom her yıl, 15 ile 44 yaşları arasındaki kişilerde en çok tanılan kanser türüdür.¹⁴
- Victoria'da melanom en yüksek oranda erkeklerin bedeninde kadınların ise bacaklarında oluşmaktadır.¹⁵

Vitamin D

Vitamin D kanda bulunan kalsiyum düzeyini kontrol eden bir hormon türüdür. Sağlıklı kemiklerin, kasların ve dişlerin oluşması ve korunması için gerekli olup genel sağlığımız için önemlidir.^{3, 4} Vitamin D en çok, cildimizin güneşin UV ışınlarını almasıyla sağlanır. Vitamin D ayrıca, balık ve yumurtada çok az miktarlarda doğal olarak bulunur. Margarin ve bazı tür sütlerle de vitamin D eklenmektedir. Ancak, yalnız beslenme yoluyla yeterli vitamin D almak zordur.

SunSmart olmanız gereken zamanı nasıl bilebilirsiniz?

Victoria'da, UV göstergesinin 3 ve üzerine ulaştığı **Eylül ile Nisan ayları** arası insanların çoğu güneşten korunmalıdır. UV radyasyon indeksi seviyelerinin en yüksek olduğu saat 10.00 ile 15.00 arasında özel önlem almak gerekir.⁵

Bu aylar süresince birçok Victoria'lı, yüzlerini, kollarını ve ellerini çoğu gün birkaç dakika güneşin altında tutarak yeterli vitamin D düzeylerini korurlar, ancak bu UV seviyelerinin en yüksek olduğu zamanın başlangıcında ya da bitiminde yapılmalıdır. Doğal olarak çok koyu bir cilde

