

SunSmart tại Tiểu Bang Victoria



BEING SUNSMART IN VICTORIA

Sự bức xạ tia cực tím (ultraviolet - UV) của nắng mặt trời vừa là một nguyên nhân chính gây ung thư da vừa là một nguồn vitamin D tự nhiên tốt nhất.¹ Cancer Council Bang Victoria khuyến cáo năm bước để bảo vệ khỏi sự tổn thương do mặt trời gây ra khi Chỉ Số UV là 3 và cao hơn:

1. Mặc quần áo bảo vệ khỏi nắng mặt trời, che được càng nhiều da càng tốt.

2. Bôi kem chống nắng SPF30+ – hãy đảm bảo là kem có độ bảo vệ tầm rộng và chịu nước. Bôi kem 20 phút trước khi quý vị ra ngoài và mỗi hai giờ đồng hồ lại bôi lại một lần. Kem chống nắng không nên bao giờ được sử dụng để kéo dài thời gian quý vị ở ngoài nắng.

3. Đội mũ nón bảo vệ được mặt, đầu, cổ và tai của quý vị.

4. Tìm bóng râm.

5. Đeo kiếng râm – hãy đảm bảo là kiếng này đáp ứng các Tiêu Chuẩn của Úc.

Nên thận trọng hơn trong thời gian từ 10 giờ sáng đến 3 giờ chiều (khi mức Chỉ Số UV đạt đến đỉnh điểm của nó). Từ tháng Năm đến tháng Tám, UV thường là dưới 3 và việc bảo vệ khỏi nắng mặt trời là không cần thiết, trừ khi ở ngoài trong thời gian dài, tại các vùng núi cao hay gần các bề mặt có độ phản chiếu cao, như tuyết.

Tại sao UV lại quan trọng?

Các tình trạng ung thư da hình thành khi các tế bào da bị tổn thương do sự bức xạ UV thâm nhập vào da.

Tại Úc, bỏng nắng có thể xảy ra trong thời gian ít tới mức chỉ là 15 phút vào những ngày tháng Một trong sáng.⁷ Tất cả các loại bỏng nắng, bất kể là trầm trọng hay nhẹ, đều có thể gây tổn thương da vĩnh viễn và không thể khắc phục được, và có thể đặt nền tảng để chứng ung thư da hình thành sau này trong đời. Thêm bỏng nắng chỉ làm tăng nguy cơ quý vị bị ung thư da mà thôi.²

Ung thư da tại Úc

- Mỗi năm, trên 1850 người Úc, trong đó có 357 người của Bang Victoria chết do ung thư da, cao hơn con số tử vong trên đường lộ trên toàn quốc và của Bang Victoria (theo thứ tự này).⁸
- Việc điều trị ung thư da tại Úc tiêu tốn khoảng 300 triệu đô-la mỗi năm. Đó là chứng ung thư tốn kém nhất trong số tất cả các chứng ung thư.⁹
- Ít nhất hai trong ba người Úc sẽ bị chẩn đoán bị ung thư trước tuổi 70.¹⁰
- Trong năm 2002, các trường hợp ung thư da đã chiếm hơn 80% tất cả các trường hợp ung thư được chẩn đoán tại Úc.¹¹
- Tỷ lệ có u hắc tố tại Úc và New Zealand là từ hai đến năm lần cao hơn tỷ lệ này được thấy tại Canada, Mỹ và Anh Quốc.¹²
- Cho đến nay, trẻ vị thành niên của Úc có tỷ lệ có u hắc tố cao nhất trên thế giới, khi được so sánh với trẻ vị thành niên tại các quốc gia khác.¹³
- U hắc tố có thể hình thành sớm trong đời và nguy cơ này tăng lên khi quý vị ngày một cao tuổi hơn. U hắc tố là loại ung thư được chẩn đoán nhiều nhất mỗi năm đối với những người tuổi từ 14 đến 44.¹⁴
- Tại Bang Victoria, tỷ lệ u hắc tố cao nhất xảy ra ở thân người ở nam giới và ở hai cẳng chân ở nữ giới.¹⁵

Vitamin D

Vitamin D là một loại kích thích tố kiểm soát lượng can-xi trong máu. Vitamin D cần cho sự phát triển và duy trì xương khỏe mạnh, các cơ và răng chắc khỏe và nó cũng quan trọng cho sức khỏe tổng thể.^{3,4} Hầu hết vitamin D là được làm ra trong da từ việc được phơi ra với sự bức xạ UV của nắng mặt trời. Có cả các lượng rất nhỏ vitamin D có một cách tự nhiên trong cá và trứng, trong khi bơ thực vật và một số loại sữa có vitamin D bổ sung. Tuy nhiên, khó có thể có đủ vitamin D chỉ từ chế độ ăn không thôi.

Làm thế nào quý vị biết được khi nào là SunSmart?

Tại Bang Victoria, từ **tháng Chín đến tháng Tư**, khi Chỉ Số UV là 3 và cao hơn, hầu hết mọi người cần sự bảo vệ khỏi nắng mặt trời. Nên đặc biệt thận trọng trong thời gian từ 10 giờ sáng đến 3 giờ chiều, khi mức Chỉ Số UV ở đỉnh điểm của nó.⁵

Trong suốt các tháng này, hầu hết người dân Bang Victoria có thể duy trì được vitamin D đủ, bằng cách phơi mặt, cánh tay và bàn tay trong vài phút trong hầu hết các ngày, nhưng việc này nên được làm trước hoặc sau các giờ UV đỉnh điểm. Những người có da rất sẫm một cách tự nhiên có thể cần 3 tới 6 lần thời gian phơi ra này.⁶

SunSmart tại Tiểu Bang Victoria

Từ tháng Năm đến tháng Tám, mức Chỉ Số UV tại Bang Victoria thường là thấp (dưới 3).⁷ Việc bảo vệ khỏi nắng mặt trời là không cần thiết, trừ khi ở ngoài trong thời gian dài, trong các vùng núi cao hay gần các bề mặt có độ phản chiếu cao, như tuyết hay ở ngoài trong những khoảng thời gian dài. Để duy trì các mức vitamin D, hầu hết mọi người tại Bang Victoria cần hai đến ba giờ đồng hồ ánh nắng mặt trời đến mặt, cánh tay và bàn tay (hoặc khu vực tương đương của da) dài khắp trong một tuần. Những người có da rất sẫm một cách tự nhiên có thể cần ba tới sáu lần thời gian phơi ra này và việc bổ sung có thể là cần thiết.⁶

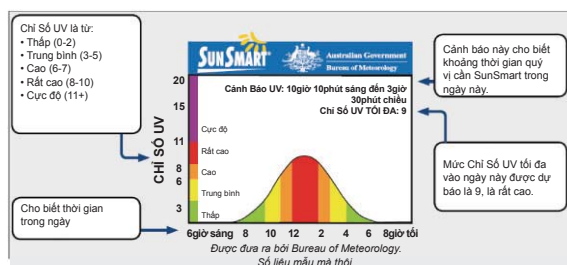
Hiểu các mức UV và nguy cơ

Quý vị có thể thấy được ánh nắng mặt trời và cảm nhận được nhiệt (sự bức xạ tia hồng ngoại), nhưng quý vị không thể thấy được hoặc cảm nhận được sự bức xạ UV. Sự bức xạ UV có thể gây tổn thương cho da cả vào những ngày trời mát mẻ, nhiều mây cũng như những ngày trời nóng, nhiều nắng.

Sự bức xạ UV đến trực tiếp từ mặt trời. Sự bức xạ này có thể được rải ra trong không khí và được phản chiếu bởi các bề mặt như các tòa nhà, các bề mặt bê tông, cát, tuyết và nước. Sự bức xạ UV còn có thể xuyên qua mây nhẹ.

Cảnh Báo UV SunSmart được Bureau of Meteorology (BOM) đưa ra khi UV được dự báo đạt Chỉ Số 3 và cao hơn. Cảnh báo này cho biết vào những thời gian nào trong ngày, việc bảo vệ khỏi nắng mặt trời là cần thiết. Cảnh báo này được đăng tải trên các báo hàng ngày, một số bản tin dự báo thời tiết trên tivi và trên đài và tại trang mạng sunsmart.com.au. Trang mạng của BOM cũng cung cấp Cảnh Báo UV SunSmart cho trên 300 địa điểm trên khắp nước Úc. Hãy truy cập trang mạng bom.gov.au/weather/uv

Các mức UV tại chỗ luôn sẵn có từ trang mạng arpansa.gov.au/uvindex/realtime



Mẫu về Cảnh Báo UV SunSmart

Các thông tin và tài nguyên thêm

Hãy truy cập trang mạng sunsmart.com.au hoặc liên hệ với Đường Dây Giúp Đỡ của Cancer Council ở số 13 11 20.

Quần áo và đồ bảo vệ khỏi UV có thể được mua tại cửa hàng Carlton của Cancer Council Bang Victoria hoặc trực tuyến tại trang mạng cancervic.org.au; nhấp chuột vào 'Our shop' ('Cửa hàng của chúng tôi').

Các thông tin này có thể được sao chụp để phân phát.

Tài liệu tham khảo

- 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.

Cập nhật lần cuối: November 2010\ Tháng mười một 2010

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

