

Làm sao tránh được chứng ung thư da? Save your skin from Australia's commonest cancer

Khí hậu ẩm áp và thời tiết nắng ráo ở Úc quả thật rất hấp dẫn đối với nhiều người, nhưng ánh nắng chói lọi lại rất nguy hiểm. Úc là quốc gia có nhiều người bị ung thư da và chết vì chứng này nhất thế giới.

Tại sao nắng có thể gây ung thư?

Những tia nắng mặt trời tạo ra ánh sáng và sự ẩm áp. Nhưng bên cạnh đó, trong nắng còn có những tia cực tím (từ ngoại tuyến hay gọi tắt là UVR), mắt thường không nhìn thấy hay cảm thấy, nhưng chúng có thể gây hư hại cho da và là nguyên nhân thông thường nhất gây ra chứng ung thư da. Ánh nắng còn làm cho da mau bị già và làm hại đến mắt, kể cả chứng mắt kéo màng (cataracts).

Những ai dễ bị ung thư da?

Bất cứ ai. Tuy nhiên, những người da trắng, mắt xanh dễ mắc chứng này hơn; dù vậy, những người thuộc gốc da màu vẫn có thể bị ung thư da như thường. Những người làm việc lâu ngoài nắng dễ bị ung thư; cũng như những người tuy làm việc trong văn phòng, nhưng lại ra phơi nắng vào dịp cuối tuần hay dịp nghỉ hè cũng dễ bị chứng này. Những người trên người có nhiều mụn ruồi hay tàn nhang, cũng như những người da bị cháy nắng, hoặc khi còn bé ra nắng nhiều đều dễ bị ung thư da. Da của trẻ em dễ bị những tia cực tím làm hư hại hơn da người lớn; chính vì thế quý vị nên dạy cho con em mình biết cách bảo vệ da ngay khi chúng còn nhỏ.

Chứng ung thư da có nguy hiểm không?

Nói về chứng ung thư da, có ba loại. Hai chứng kia dễ trị, nhưng riêng chứng *u hắc sắc tố* (melanoma) có thể gây ra tử vong nếu không khám phá sớm và kịp thời.

Những dấu hiệu nào cho thấy da bị ung thư?

Những dấu hiệu thông thường nhất gồm:

- một cái mụn, nốt hay tàn nhang trên da tự nhiên đổi màu, hay đổi hình dạng hoặc kích thước.
- một cái mụn mới xuất hiện, có hình dạng và màu sắc khác hẳn với những mụn khác trên cùng một vùng da.
- một vết loét không lành.

Quý vị nên đi bác sĩ ngay nếu thấy có những dấu hiệu nêu trên.

Làm cách nào tránh cho những người trong gia đình khỏi bị ung thư da?

Nên tránh ra nắng lúc tia cực tím có cường độ mạnh nhất, nghĩa là khoảng từ 10 giờ sáng đến 2 giờ chiều (vào mùa hạ, từ 11 giờ đến 3 giờ chiều). Đặc biệt hơn nữa là vào mùa hè, lúc đó những tia cực tím của nắng mặt trời mạnh nhất. Khi con cái ra nắng, quý vị nên để ý những điểm sau đây:

- cho các em đội mũ rộng vành để che mặt và cổ, hoặc đội mũ lưới trai, nhưng có miếng vải che gáy.
- cho các em mặc áo dài tay, và quần dài may bằng vải có sợi dệt khít vào nhau.
- ở trong bóng râm càng lâu càng tốt (nhưng nên nhớ tuyết, cát, sân xi măng và mặt nước cũng phản chiếu tia cực tím. Do đó, quý vị vẫn cần bảo vệ da bằng cách mặc quần áo dài tay và thoa kem phòng cháy nắng).
- dùng loại kem phòng cháy nắng (sunscreen) có tác dụng tổng quát (SPF30+), và không bị nước làm tan (water resistant). Trước khi ra nắng chùng hai mươi phút quý vị nên thoa kem lên người trước. Sau đó cứ mỗi hai tiếng đồng hồ lại thoa kem lại một lần. Da có bôi kem phòng cháy nắng chưa hẳn đã tránh hết được những tia cực tím. Do đó, quý vị không chỉ bôi kem không thôi, mà nên mặc quần áo dài nữa.

- tránh đưa các em dưới 12 tháng ra nắng. Trường hợp chẳng đáng dùng, nên tránh đưa các em ra nắng vào lúc tia cực tím mạnh nhất. Đồng thời, nên cho các em mặc quần áo dài và đội mũ.
- nên thường xuyên kiểm soát da để tìm ra những mụn, nốt hay các vết tàn nhang (xem phần **(Những dấu hiệu nào cho thấy da bị ung thư? ở trên)**)

Làm sao bảo vệ mắt khỏi sự độc hại của tia cực tím?

Đeo kính râm (nếu kính có thể che được cả khé mắt nữa thì càng tốt), và đội mũ rộng vành để che bóng cho mắt.

Có cần dùng các biện pháp bảo vệ da vào những ngày trời âm u không?

Vẫn cần như thường. Tia cực tím vẫn có thể gây hư hại cho da, đặc biệt là vào mùa hạ khi những tia cực tím của nắng mặt trời mạnh nhất.

Những máy làm da rám nắng (solariums) có an toàn không?

Không. Những máy này có thể làm hư da. Muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc với Đường Dây Hướng Dẫn Ứng Thủ (Cancer Help) từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều vào các ngày thứ Hai đến thứ Sáu ở số điện thoại **13 11 20**, hay **1800 422 760** (cho những người sống ở ngoại thành Sydney). Các số điện thoại nói trên hoàn toàn chính xác vào lúc bài viết này được ấn hành. Tuy nhiên, nếu gặp trở ngại trong lúc liên lạc, xin quý vị xem lại niên giám điện thoại trắng.

*Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho
Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số 131 450 trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.*

*Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ,
quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa
(Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:*

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.