

Zaštitite kožu od najčešćeg oblika raka u Australiji

Save your skin from Australia's commonest cancer

Australijska sunčana klima je privlačna, ali previše izlaganja suncu može biti opasno. Australija ima najvišu stopu obolijevanja od raka kože i najveći procenat time uzrokovane smrtnosti u svijetu.

Kako sunce uzrokuje rak?

Sunčeve zrake daju svjetlo i toplinu. Ali postoje i zrake koje se zovu ultraljubičasto zračenje (ultraviolet radiation – UVR) koje ne možemo vidjeti niti osjetiti, ali koje mogu oštetiti kožu i najčešći su uzročnik raka kože. Osim toga, izlaganje suncu dovodi do preranog starenja kože, a doprinosi i nekim očnim oboljenjima, uključivši očnu mrežu.

Kome prijeti opasnost od raka kože?

Svakom. Mada je opasnost veća za ljude svijetle kože i plavih očiju, i ljudi s tamnijom puti mogu oboljeti od raka kože. Opasnost prijeti i radnicima koji rade na otvorenom – a i radnicima koji rade u zatvorenim prostorijama ali vikende ili odmor provode na suncu. Rizik je veći za ljude koji imaju mnogo madeža ili su pjegavi, ali isto tako i ljudi koji su izgorjeli na suncu ili su se kao djeca mnogo sunčali. Moguće je da UVR zračenje lakše ošteti dječju kožu – zato je važno da djeca i tinejdžeri steknu naviku da zaštite kožu od sunca.

Koliko je rak kože opasan?

Postoje tri vrste raka kože. Većina može lako da se izliječi, ali jedna vrsta raka kože – melanom – može biti smrtonosna ako je se ne otkrije dovoljno rano.

Koji su znakovi upozorenja na rak kože?

Prvi znak je najčešće:

- mrlja, madež ili pjega koja je promijenila boju, oblik ili veličinu
- nova mrlja koja je različita od drugih mrlja na koži na tom dijelu tijela
- ranica koja ne zarasta

Ako primijetite i jedan od tih znakova, obratite se svom doktoru.

Kako mogu svoju porodicu zaštititi od raka kože?

Nastojte izbjegavati sunce u doba dana kad je UV zračenje najjače – između 10 ujutro i 2 poslije podne (11 ujutro do 3 poslije podne po zimskom vremenu). Ovo je naročito važno ljeti, kad je UV zračenje najjače. Kad god vi ili vaša djeca provodite vrijeme vani, morali biste:

- nositi šešire koji stvaraju sjenu preko lica i vrata – šešire s velikim obodom ili kape s dodatkom otraga koji štiti vrat.
- nositi komotne majce s dužim rukavima i duže kratke hlače (ili duže suknje) ili hlače od materijala s gustim tkanjem.
- što više se zadržavati u hladu (ali upamtite da snijeg, pijesak, beton i voda također reflektiraju UVR zračenje, pa se možda i tada trebate zaštititi odjećom ili namazati zaštitnom kremom).

- koristiti voodootpornu zaštitnu kremu širokog spektra, na čijoj naljepnici piše da ima zaštitni faktor od SPF30+. Kremu nanosite 20 minuta prije izlaganja suncu. Svaka dva sata se ponovo namažite. Zaštitne kreme ne mogu zaštititi od svih UVR zraka, pa se nikada nemojte oslanjati samo na njih.
- bebe mlađe od 12 mjeseci je najbolje uopće ne izlagati suncu. Ako je to neizbježno, planirajte dan tako da niste vani kad je UV zračenje najjače, a kožu bebe zaštitite odjećom i šeširo.
- i bebe treba namazati zaštitnom kremom: kreme su bezopasne ako ih se nanosi na izložene dijelove kože kao na primjer na lice, uši i nadlanice.
- redovno provjeravajte kožu djece i obratite pažnju ima li kakvih mrlja, madeža ili pjega (vidite gore pod Znakovi upozorenja).

Kako mogu zaštititi oči od škodljivih UV zraka?

Nosite naočale (najbolje one zaobljenog oblika) i šešir sa širokim obodom koji vam baca sjenu na oči.

Da li treba kožu zaštititi i po oblačnom vremenu?

Da – UV zrake mogu naškoditi i po oblačnom vremenu, pogotovo ljeti kad je UV zračenje najjače.

Da li je solarij bezopasan za kožu?

Nije. I u solariju se može oštetiti koža.

Za više informacija nazovite Cancer Helpline (Dežurnu službu za pitanja u vezi raka) između 9 ujutro i 5 poslije podne od ponedjeljka do petka na 13 11 20, a ako ne zovete iz Sydneya onda na 1800 422 760.

Telefonski brojevi su tačni u času objavljivanja ali ako se promijene neće odmah biti ispravljeni. Možda morate provjeriti brojeve u telefonskom imeniku.

Ako trebate pomoć za sporazumijevanje na engleskom, nazovite Službu prevodilaca i tumača (Translating and Interpreting Service – TIS) na 131 450.

Više informacija o zdravstvenim pitanjima na svom jeziku možete naći na Internet adresi Multicultural Communication na <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Telefonski brojevi su tačni u času objavljivanja ali ako se promijene neće odmah biti ispravljeni. Možda morate provjeriti brojeve u telefonskom imeniku.