

保護皮膚，以免受澳洲最常見的癌症影響 Save your skin from Australia's commonest cancer

澳洲陽光充足的氣候是宜人的，
但陽光太多卻是危險的。澳洲的皮膚癌患病率是世界上最高的，
而且澳洲的皮膚癌死亡率也是最高的。

太陽怎樣導致癌症？

陽光提供光和溫暖，但也有名為紫外線(ultraviolet radiation, 簡稱UVR)的光線，
是你不能看到或感覺到的，但紫外線可以損害皮膚，
而且是皮膚癌的最常見起因。太陽也會使皮膚提早衰老，並且導致一些眼睛的毛病，
包括白內障。

誰有患皮膚癌的危險？

人人都有這個危險性。雖然白皮膚和藍眼睛的人患這種病的危險性較高，
膚色較深的人也有患皮膚癌的危險。戶外工作者有這種危險 --
戶內工作者在週末或度假時在太陽下曝曬也有這種危險。有很多痣或雀斑的人患這
種病的危險性較高。那些被陽光曬傷或在孩童時常常在太陽下曝曬的人也是。這可
能是因為孩子的皮膚較容易被紫外線所傷害 -- 因此，
必須教導孩子和青少年養成保護皮膚的習慣。

皮膚癌有多嚴重？

有三種皮膚癌。大部分皮膚癌是容易予以治療的，但其中一種皮膚癌
黑素瘤(melanoma) – 如果不及早察覺，可以致命。

皮膚癌有什麼警告徵兆？

第一個徵兆通常是：

- 一個斑點、痣或雀斑的顏色、形狀或大小改變了
- 一個新出現的、與該部位皮膚上的其他斑點不同的斑點
- 一個總是不痊癒的瘡

如果你發覺任何上述的改變，去見醫生吧。

怎樣保護我的家人免受皮膚癌的影響？

當紫外線最強的時候，盡量避免在陽光下 -- 那就是上午10時至下午2時之間
[在日光節約時間(亦稱夏令時間)是上午11時至下午3時之間]。這在夏天尤其重要，
因為在夏天時，紫外線是最強的。當你或你的孩子在戶外時，無論何時，你們都應該：

戴上遮蔽臉部和頸項的帽子 – 寬邊帽或在後面有一塊布垂下保護頸項的便帽。
穿一件寬鬆的、衣袖較長的襯衫，及一條長褲(或一條較長的半裙)
或一條用緊密織物做的褲子。

盡量逗留在陰涼處 [但記住：雪、沙、混凝土和水也會反射紫外線。因此，
你可能也要用衣服遮蔽皮膚或塗上防曬油(sunscreen)]。

使用標籤上註明含有SPF30+的防水廣譜防曬油。在未到陽光下20分鐘前，
就要塗上。每隔兩個小時再塗一次。防曬油不會把所有紫外線都遮擋，因此，
切勿只是倚靠防曬油。

最好不要讓未滿12個月的嬰孩在太陽下曝曬。如果這是不能避免的，那麼，
為你一天的活動計劃一下，避免在紫外線最強的時候在戶外，
而且要用衣服和帽子來保護嬰孩的皮膚。

嬰孩也需要防曬油：

在皮膚暴露的部位(例如臉、耳朵和手背)塗上防曬油是安全的。

定期檢查每個人的皮膚，

看看有沒有任何斑點、痣或雀斑改變了(參閱上述的警告徵兆)。

怎樣保護我的眼睛免受紫外線的損害？

戴上太陽眼鏡(鏡片伸展至頭部兩邊的款式是最適宜的)和一頂為你的眼睛遮陰的寬
邊帽。

在多雲的日子也需要保護皮膚嗎？

要 -- 在天陰的日子，紫外線也可以損害皮膚，尤其是在夏天，因為在夏天，
紫外線是最強的。

日光浴室對皮膚安全嗎？

不。日光浴室 (solariums) 可以損害皮膚。

若要更多的資料，請聯繫癌症諮詢線 (Cancer Helpline)，辦公時間：
星期一至星期五上午9時至下午5時，電話：13 11 20；在悉尼以外地方的人，請撥電
1800 422 760。除了英語之外，癌症諮詢線還提供下列語言的資料：

廣東話：1300 300 935

華語：1300 300 935

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

如果你需要別人幫助你用英文打電話，請電翻譯及口譯服務(Translating and Inter-
preting Service, 簡稱 TIS)，電話：131 450。

你可以在多元文化通信的網址上找到更多有關健康方面的中文資料：

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