

ຈິ່ງປ້ອງກັນຜິວຂອງທ່ານໃຫ້ພົ້ນຈາກມະເຮັງທີ່ເປັນກັນຫຼາຍທີ່ສຸດໃນອອສເຕຣເລັຍ

Save your skin from Australia's commonest cancer

ອາກາດຮ້ອນຢູ່ອອສເຕຣເລັຍອາດເປັນຕາມ່ວນ, ແຕ່ວ່າການທີ່ມີແສງແດດຫຼາຍເກີນໄປ ກໍອາດເປັນອັນຕຣາຍໄດ້. ອອສເຕຣເລັຍ ເປັນປະເທດທີ່ມີອັດຕຣາຄົນເປັນມະເຮັງຜິວໜັງສູງທີ່ສຸດ ແລະມີອັດຕຣາ ຄົນຕາຍສູງ ທີ່ສຸດ ໃນໂລກຈາກພຍາດນີ້.

ຕະເວັນເປັນສາເຫດໃຫ້ເກີດໂຣກມະເຮັງໄດ້ຢ່າງໃດ?

ແສງຕະເວັນໃຫ້ແສງສວ່າງແລະຄວາມອົບອຸ່ນ. ແຕ່ວ່າໃນຂະນະດຽວກັນ ມີແສງຊນິດ ນຶ່ງຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ ultraviolet radiation (UVR) ຊຶ່ງ ທ່ານຫຼຽວບໍ່ເຫັນຫຼືຮູ້ສຶກໄດ້, ແຕ່ວ່າມັນສາມາດທຳລາຍຜິວໜັງແລະເປັນຕົ້ນເຫດໃຫຍ່ທີ່ສຸດສຳລັບມະເຮັງຜິວໜັງ. ນອກຈາກນີ້ ຕະເວັນຍັງສາມາດເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງ ແກ່ກ່ອນວັຍໄດ້ອີກດ້ວຍ ແລະ ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາກ່ຽວກັບຕາ, ຮວມທັງໂຣກຕາຕໍ່.

ແມ່ນໃຜແດ່ມີເປີເຊັນສ່ຽງຕໍ່ການເປັນມະເຮັງຜິວໜັງ

ທຸກໆຄົນ. ເຖິງແມ່ນວ່າຄົນທີ່ມີຜິວຂາວແລະມີຕາສີຟ້າຈະມີເປີເຊັນເປັນສູງກວ່າຄົນອື່ນ, ແຕ່ວ່າຄົນທີ່ມີຜິວ ຄຳກໍສາມາດເປັນມະເຮັງ ຜິວໜັງໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ. ພວກທີ່ເຮັດວຽກນອກຮົ່ມມີເປີເຊັນເປັນໄດ້ - ໃນຂະນະທີ່ພວກທີ່ເຮັດວຽກໃນຮົ່ມທີ່ອອກໄປຫຼິ້ນກາງແດດໃນ ວັນທ້າຍສັບດາ ຫຼື ຍາມຮອລລິເດຍກໍສາມາດເປັນໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ຜູ້ທີ່ມີຂີ້ແມງວັນຫຼືເປັນຕົກກະມີເປີເຊັນສ່ຽງຫຼາຍກວ່າຄົນອື່ນ, ເຊັ່ນດຽວກັບຜູ້ທີ່ຖືກແດດເຜົາຫຼືເຄີຍຢູ່ກາງແດດຫຼາຍຕອນຍັງເປັນເດັກນ້ອຍ. ອາດຈະແມ່ນຍ້ອນວ່າຜິວ ເດັກນ້ອຍຖືກທຳລາຍໄດ້ງ່າຍກວ່າ ຈາກແສງ UVR - ສະນັ້ນ ຈິ່ງເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ເດັກນ້ອຍ ແລະ ວັຍຮຸ່ນຕ້ອງແອບໃຫ້ມີນິສັຍປ້ອງກັນຜິວໜັງ.

ມະເຮັງຜິວໜັງເປັນອັນຕຣາຍຮ້າຍແຮງບານໃດ?

ມະເຮັງຜິວໜັງມີສາມຊນິດ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນປົວໄດ້, ແຕ່ວ່າມີມະເຮັງຜິວໜັງຊນິດນຶ່ງ - ເມລາໂມນາ - ຊຶ່ງອາດເປັນອັນຕຣາຍເຖິງ ຊີວິດໄດ້ຖ້າບໍ່ກວດພໍ້ແຕ່ຕົ້ນ.

ມີອາການຫຍັງແດ່ທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເປັນມະເຮັງຜິວໜັງ?

ສ່ວນຫຼາຍອາການຂັ້ນແຮກແມ່ນ:

- ຈຸດ, ຂີ້ແມງວັນ ຫຼື ຕົກກະ ທີ່ປ່ຽນຮູບ, ປ່ຽນສີ ຫຼື ປ່ຽນຂະໜາດ
- ຈຸດໃໝ່ ຊຶ່ງ ເບິ່ງແລ້ວແຕກຕ່າງຈາກຈຸດອື່ນໆຂອງຜິວໜັງແຖວໆນັ້ນ

- ການເປື້ອນທີ່ເປັນບໍ່ເຊົາ

ໃຫ້ໄປໝໍ ຖ້າທ່ານສັງເກດອາການປ່ຽນແປງດັ່ງກ່າວ

ເຮົາຈະປ້ອງກັນຄອບຄົວຈາກມະເຮັງຜິວໜັງໄດ້ຢ່າງໃດ?

ໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ຕາກແດດຍາມແສງ UV ກ້າທີ່ສຸດ - ລະຫວ່າງ 10 ໂມງເຊົ້າ ແລະ 2 ໂມງປ່າຍ (11 ໂມງເຊົ້າ ເຖິງ 3 ໂມງປ່າຍໃນ ລະຫວ່າງປ່ຽນໂມງ ເດໂລທ໌ ເຊຟວິງ). ອັນນີ້ ເປັນສິ່ງສຳຄັນ ຍ້ອນວ່າ ໃນລະດູຮ້ອນ ແສງ UV ຈະກ້າແຮງສຸດ. ຍາມໃດທີ່ຕົວທ່ານຫຼືລູກ ຂອງທ່ານອອກໄປຫຼິ້ນຂ້າງນອກ, ທ່ານຄວນຈະ:

- ໃສ່ໝວກຊຶ້ງບັງໜ້າແລະຕົ້ນຄໍ - ໝວກປົກກວ້າງຫຼືໝວກແກ້ບທີ່ມີປົກທາງຫຼັງບັງຕົ້ນຄໍ
- ໃສ່ເສື້ອຫຼົມງແຂນຍາວ, ແລະສົ້ງຍາວ (ຫຼືກະໂປ່ງຍາວ) ຫຼື ສົ້ງຂາຍາວທີ່ເປັນຜ້າໜາ
- ໃຫ້ຢູ່ໃນທີ່ມີໃຫ້ຫຼາຍທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ (ແຕ່ໃຫ້ຈຳໄວ້ດ້ວຍວ່າ ຫິມະ, ຊາຍ, ຄອນກຣີດ ແລະ ນ້ຳກໍສະທ້ອນແສງ UVR ເຊັ່ນດຽວກັນ, ສະນັ້ນ ທ່ານຈຶ່ງຈະຕ້ອງໄດ້ຫຸ້ມຫໍ່ຮ່າງກາຍໄວ້ ຫຼື ທາຄຣີມກັນແດດໄວ້ ເຊັ່ນກັນ)
- ໃຫ້ໃຊ້ຄຣີມກັນແດດຊນິດພິເສດແລະຕ້ານທານນ້ຳ ຊຶ່ງມີເຄື່ອງໝາຍ SPF30+ ຕິດໄວ້. ໃຫ້ທາ20ນາທີ ກ່ອນ ອອກໄປຕາກ ແດດ. ໃຫ້ທາຕື່ມທຸກໆສອງຊົ່ວໂມງ. ຄຣີມກັນແດດ ຢ່າງດຽວ ຈະບໍ່ສາມາດກັນ UVR ໄດ້ໝົດທຸກສ່ວນ, ສະນັ້ນ ຢ່າວາງໃຈ ແຕ່ພຽງ ຄຣີມກັນແດດ ຢ່າງດຽວ.
- ເປັນການດີທີ່ຈະບໍ່ໃຫ້ເດັກອາຍຸຕໍ່າກວ່າ12 ເດືອນຖືກແດດ. ຖ້າວ່າຫຼີກລ້ຽງບໍ່ໄດ້, ໃຫ້ວາງແຜນ ອອກໄປຫຼິ້ນນອກບ້ານຍາມທີ່ ແສງ UV ບໍ່ກ້າສຸດ, ແລະ ໃຫ້ປ້ອງກັນຜິວໜັງເດັກ ໄວ້ດ້ວຍ ເຄື່ອງນຸ່ງແລະໝວກ.
- ເດັກນ້ອຍໆກໍຕ້ອງການຄຣີມກັນແດດຄືກັນ: ເປັນການປອດພິພິດທີ່ຈະທາໃຫ້ເຂົາ ເຈົ້າບ່ອນທີ່ຖືກ ແສງແດດ ງ່າຍ ເຊັ່ນ ໜ້າ, ຫູ ແລະ ຫຼັງມື.
- ໃຫ້ກວດເບິ່ງທຸກໆຄົນເລື້ອຍໆວ່າຈຸດຕ່າງໆ, ຂີ້ແມງວັນ ຫຼື ກະ ມີການປ່ຽນແປງຫຍັງບໍ່ (ໃຫ້ເບິ່ງ ອາການປ່ຽນແປງຂ້າງເທິງ)

ເຮົາຈະປ້ອງກັນຕາຈາກອັນຕຣາຍຂອງແສງ UV ໄດ້ຢ່າງໃດ?

ໃຫ້ໃສ່ແວ່ນຕາກັນແດດ (ແບບອ້ອມຂອບຕາເປັນແບບດີທີ່ສຸດ) ແລະໃສ່ໝວກປົກກວ້າງບັງຕາໄວ້.

ທ່ານຍັງຕ້ອງປ້ອງກັນຜິວໜັງຢູ່ບໍ່ໃນມື້ແດດບົດ?

ແມ່ນແລ້ວ - ແສງ UV ສາມາດເປັນອັນຕຣາຍໄດ້ເຊັ່ນກັນເຖິງວ່າຈະແດດບົດ, ໂດຍສະເພາະໃນຍາມ ໜ້າຮ້ອນ ຊຶ່ງແສງ UV ກ້າ ແຮງສຸດ.



ເບີໂທລະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພິມເອກກະສານນີ້ ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທລະສັບໃນສມຸດໂທລະສັບເບິ່ງໃໝ່.

ຫ້ອງອາບແສງແດດປອດພັຍຕໍ່ຜົວໜັງບໍ່?

ບໍ່. ຫ້ອງອາບແສງແດດສາມາດເປັນອັນຕຣາຍຕໍ່ຜົວໜັງໄດ້

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຮາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ ກະຮຸນາຕິດຕໍ່ ສາຍໂທຣຊ່ວຍເຫຼືອເຣື່ອງມະເຮັງ (Cancer Helpline) ລະຫວ່າງ 9 ໂມງເຊົ້າ ແລະ 5 ໂມງແລງ, ວັນຈັນເຖິງວັນສຸກ ໂດຍໂທຣເບີ 13 11 20 ຫຼື 1800 422 760 ສຳລັບຜູ້ທີ່ໂທຣມາຈາກນອກ ຊິດນີຍ໌. ນອກຈາກ ພາສາອັງກິດແລ້ວ Cancer Helpline ກໍຍັງມີຮາຍລະອຽດເປັນພາສາຕ່າງໆດັ່ງນີ້

ອາຫຣັບ 1300 301 625

ຈີນກວ້າງຕຸ້ງ 1300 300 935

ກຣີກ 1300 301 449

ອີຕາລຽນ 1300 301 431

ຈີນກາງ 1300 300 935

ເບີໂທຣະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພົມເອກກະສານນີ້ ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທຣ ໃນສມຸດໂທຣະສັບເບິ່ງໃໝ່.

ຖ້າທ່ານ ຕ້ອງການ ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເຣື່ອງການ ໂທຣະສັບເປັນພາສາອັງກິດ, ກະຮຸນາໂທຣະສັບຫາ ຜແນກ ແປ ເອກກະສານ ແລະ ແປ ພາສາ (TIS) ເບີໂທຣ 131 450.

ທ່ານສາມາດຫາເບິ່ງຂໍ້ມູນເຣື່ອງສຸຂໝາບເປັນພາສາລາວຕື່ມໄດ້ທາງອິນເຕີແນັດ ທີ່ ເວັບ ໄຊຕ໌ ຂອງ Multicultural Communication ທີ່ <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>