

## Čuvajte kožu od najraširenijeg australskog raka Save your skin from Australia's commonest cancer

Australska sunčna klima je privlačna, ali previše sunca može biti opasno. Australija ima najveći broj slučajeva raka kože u svijetu i najveći broj smrtnih slučajeva od ove bolesti.

### Kako sunce uzrokuje rak?

Sunčane zrake nam daju svjetlost i toplinu. Ali uz to postoje i ultravioletne ili ultraljubičaste zrake koje ne možete niti vidjeti niti osjetiti, ali koje vam svojim zračenjem (**ultraviolet radiation - UVR**) mogu oštetiti kožu i koje su najčešći uzročnik raka kože. Sunčane zrake pridonose i preranom starenju kože kao i razvijanju očnih problema, uključujući mrežne (**cataracts**).

### Tko je u opasnosti od raka kože?

Svatko. Premda su svjetloputi ljudi plavih očiju u većoj opasnosti, rak kože se može razviti i u osoba tamnije puti. Rizik postoji i za radnike na vanjskim poslovima - kao i za one koje rade u zatvorenim prostorijama a vikende i godišnji odmor provode na suncu. Ljudi koji su pjegavi ili imaju po sebi mnogo madeža, kao i oni koji su se u djetinjstvu mnogo sunčali ili su imali opekline od sunca, sačinjavaju visoko rizičnu grupu. Izgleda da dječja koža mnogo više podliježe oštećenjima od UVR - zbog čega je važno da djeci i tinejđerima zaštita kože postane svakodnevna navika.

### Je li rak kože ozbiljna stvar?

Postoje tri tipa kožnoga raka. Većina ih se lagano liječi, ali jedan tip kožnoga raka - melanom (**melanoma**) može biti fatalan ako ga se dovoljno rano ne uoč.

### Koji su upozoravajući znakovi raka kože?

Prvi znak je obično:

- promjena boje, oblika ili veličine već postojeće mrlje, madeža ili pjege
- pojava nove mrlje koja je drugačija od ostalih mrlja na istom području
- ranica koja ne zacjeljuje

Idite liječniku ako primijetite bilo koju od ovih promjena.

### Kako mogu zaštititi svoju obitelj od raka kože?

Izbjegavajte sunce kad su UV zrake najjače - između 10 i 14 sati (od 11 do 15 za vrijeme ljetnog pomaka sata). Ovo je od osobite važnosti u ljeto kad su UV zrake najjače. Uvijek kad ste vi ili su vam djeca vani trebali biste:

- nositi šešire koji zasjenjuju lice i vrat - šešire širokoga oboda ili kape sa obodom na stražnjoj strani za zaštitu vrata od sunčevih zraka.
- nosite komotnu košulju s duljim rukavima, malo dulje hlače (ili dulju suknju) ili hlače od guste tkanine.

- ostanite čim više u hladovini (ali će vam ipak biti potrebno pokriti se odjećom ili kremom za zaštitu od sunca, jer ne zaboravite - snijeg, pijesak, beton i voda isto odsijevaju UV zrake).
- upotrijebite kremu širokoga spektruma otpornu na vodu sa **SPF30+** na naljepnici. Namažite se 20 minuta prije izlaska na sunce. Stavite kremu ponovno svaka dva sata. Krema za zaštitu od sunca ne može blokirati sve UV zrake, zato se nikada nemojte potpuno osloniti na kremu.
- malu djecu ispod 12 mjeseci najbolje je uopće ne izlagati suncu. Ako je to neizbježno, planirajte izlazak tako da niste vani kada su UV zrake najjače, a dječju kožu pokrijte odjećom i šeširićem.
- bebema je isto potrebna zaštitna krema: u redu je ako namažete dijete po izloženim dijelovima kao lice, uši i ruke.
- redovito provjeravajte kožu svih ukućana, zbog eventualnih promjena na mrljama, madežima ili pjegama (vidi gore pod Koji su upozoravajući znakovi raka kože?).

### **Kako mogu zaštititi oči od oštećenja UV zrakama?**

Nosite naočale (najbolje su koje imaju štitnike i sa strana) i šešir širokog oboda koji zasjenjuje oči .

### **Trebam li zaštititi kožu i na oblačne dane?**

Da - UV zrake mogu biti štetne i kad je oblačno, pogotovo ljeti kad su najjače.

### **Jesu li sunčanje u solariju neškodljivo za kožu?**

Ne. Solariji (**Solariums**) mogu oštetiti kožu.

Za daljnje informacije nazovite **Cancer Helpline** između 9 i 17 sati od ponedjeljka do petka na **13 11 20**, ili **1800 422 760** ako živite van Sydneya.

Ako trebate pomoć za telefonske pozive na engleskom, nazovite Službu za prevođenje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service - TIS**) na **131 450**.

Ako želite više zdravstvenih informacija na hrvatskom jeziku, potražite u **Multicultural Communication website** na **<<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>**

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.