

ถนอมผิวของท่านให้พ้นจากโรคมะเร็งที่เป็นกันมากที่สุดใออสเตรเลีย

Save your skin from Australia's commonest cancer

ดินฟ้าอากาศที่มีแสงแดดจ้าของประเทศออสเตรเลียนั้นน่าชื่นชม แต่แสงแดดที่มากเกินไปก็เป็นอันตรายได้ ออสเตรเลียเป็นประเทศที่มีอัตราโรคมะเร็งผิวหนังสูงที่สุดและมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคนี้อันสูงที่สุดในโลก

ดวงอาทิตย์ทำให้เกิดโรคมะเร็งได้อย่างไร

แสงอาทิตย์ให้แสงสว่างและความอบอุ่น แต่นอกจากนั้นยังมีแสงที่เรียกว่ารังสีอัลตราไวโอเล็ต (UVR) ด้วย ซึ่งท่านไม่สามารถมองเห็นหรือรู้สึกได้ แต่แสงนี้ทำอันตรายผิวหนังและเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งผิวหนัง นอกจากนี้ดวงอาทิตย์ยังทำให้ผิวแก่ก่อนวัยและมีส่วนทำให้เกิดปัญหาบางอย่างแก่สายตา รวมทั้งโรคต้อกระจกด้วย

ใครเสี่ยงกับการเป็นโรคมะเร็งผิวหนัง

ทุกคน ถึงแม้ว่าผู้ที่ผิวขาวและตาสีฟ้าจะมีความเสี่ยงที่จะเป็นได้สูงกว่าแต่ผู้ที่ผิวคล้ำกว่าก็สามารถเป็นโรคมะเร็งผิวหนังได้ ผู้ทำงานกลางแจ้งก็มีความเสี่ยง - เช่นเดียวกับผู้ทำงานในร่มแต่ใช้เวลาในช่วงวันหยุดหรือเสาร์อาทิตย์ในแสงแดด ผู้ที่มีไฝมากหรือมีผิวหนังกระจะมีความเสี่ยงสูงกว่า เช่นเดียวกับผู้ที่เคยถูกแดดเผาจนผิวไหม้หรืออยู่ในแดดมากเมื่อตอนเป็นเด็ก อาจเป็นไปได้ว่าผิวของเด็กเป็นอันตรายจากรังสีUVได้ยากกว่า - นั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องช่วยให้เด็กและวัยรุ่นมีนิสัยแห่งความเคยชินในการป้องกันผิวของตน

โรคมะเร็งผิวหนังร้ายแรงเพียงใด

โรคมะเร็งผิวหนังมีอยู่ด้วยกันสามแบบ ส่วนมากรักษาได้โดยง่าย แต่โรคมะเร็งผิวหนังชนิดหนึ่งซึ่งเรียกว่า - เมลาโนมา (melanoma) เป็นอันตรายถึงชีวิตได้หากไม่ได้รับการตรวจพบเร็วเพียงพอ

สัญญาณเตือนของโรคมะเร็งผิวหนังมีอะไรบ้าง

สัญญาณแรกโดยปกติคือ

- เป็นจุด ฝ้าหรือกระที่เปลี่ยนสี รูปร่างหรือขนาด
- เป็นจุดใหม่ที่แตกต่างจากจุดอื่นๆบนผิวหนังบริเวณเดียวกัน
- เป็นแผลที่ไม่ยอมหาย

โปรดไปพบแพทย์ของท่านหากท่านสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งอย่างใดดังกล่าว

จะป้องกันครอบครัวยุให้พ้นจากโรคมะเร็งผิวหนังได้อย่างไร

เลี่ยงแสงแดดในเวลาที่มีแสงยูวีแรงที่สุด - ระหว่างสิบโมงเช้าถึงบ่ายสอง โมง

(หรือระหว่างเวลาสิบเอ็ดโมงเช้าถึงบ่ายสาม โมง ในระยะที่ใช้เวลาเดไลท์ เซฟวิง, Daylight saving time)

เรื่องนี้สำคัญเป็นพิเศษในฤดูร้อนเมื่อรังสียูวีแรงที่สุด เมื่อใดก็ตามที่ท่านหรือบุตรหลานจะออกไปกลางแจ้งท่านควรที่จะ

- สวมหมวกที่ป้องกันใบหน้าและลำคอ - หมวกปีกกว้างหรือหมวกแก๊ปที่มีแผ่นผ้าห้อยด้านหลังเพื่อป้องกันคอ
- สวมเสื้อเชิ้ตตัวหลวมแขนยาวกว่าปกติและกางเกงขาสั้นชนิดที่มีขายาวเลขห้าที่เรียกกลอง ซอร์ดส์ (หรือกระโปรงที่ยาวกว่าปกติ) หรือกางเกงขายาวที่เป็นผ้าเนื้อแน่น

- อยู่ใ้ร่มใ้หมวกใ้สุดเท่าใ้จะทำใ้ได้ (แต่ใ้โปรดจำใ้ว่าใ้สึ้นหิมะ สึ้นทราย คอนกรีตและใ้สึ้นน้ำสะท้อนแสงUVด้วย ดึ้นั้ท่านจำใ้เป็นต้องปกป้องตนเองด้วยใ้เสื้อใ้ผ้าหรือครีมกันแดดด้วย)
- ใ้ใช้ครีมกันแดดชนิดกันน้ำและป้องกันแสงต่างใ้ที่มีตัวหนึ่งสึ้อที่ฉลากระบุใ้ว่า SPF30+ ทาครีมใ้ไว้ 20 นาทีก่อนออกไปสู้แสงแดด ทาครีมใ้ซ้ำทุกสองชั่วโมง ครีมกันแดดมิได้ป้องกันแสงUVทั้งหมดดึ้นั้จึงไม้ควรใ้ที่ป้องกันผิวด้วยครีมกันแดดแต่ใ้เพียงใ้เดียว
- เป็นกรดีใ้ที่สุดใ้จะดูแลเด็กใ้ที่อายุต่ำกว่า 12 เดือนใ้ให้พ้นแสงแดด ถ้าใ้เลี้ยงไม้ได้ใ้ให้วางใ้แผ่นใ้เตียงใ้ที่จะออกไปกลางแจ้งใ้ในเวลาใ้ที่แสงUVแรงใ้ที่สุด และป้องกันผิวทารกด้วยใ้เสื้อใ้ผ้าและหมวก
- ทารกจำใ้เป็นต้องใ้ใช้ครีมกันแดดด้วยเช่นกัน เป็นใ้เรื่องปลอดภัยใ้ที่จะใ้ใช้ครีมบนสั่วนของร่างกายใ้ที่จะถูกแดด เช่น ใบหน้า หูและหลังมือ
- ตรวจสอบผิวของทุกคนสัม่เสมอ การเปลี่ยนแปลงใ้ในเรื่องจุด ใ้ไฟหรือกระ (ใ้โปรดอ่านใ้สัญญาณเตือนใ้ข้างบน)

จะป้องกันดวงตาจากอันตรายของแสงUVใ้ได้อย่างไร

สวมแว่นกันแดด (ชนิดป้องกันรอบดวงตาใ้อย่างมิดชิดใ้ที่เรียกใ้ว่าอะราวันด์, wraparound style นั้นใ้ดีใ้ที่สุด) และหมวกปีกกว้างใ้ที่ใ้หมวกแ่ดวงตา

ท่านจำใ้เป็นต้องป้องกันผิวใ้ในวันใ้ที่มีเมฆครีมหรือไม้

จำใ้เป็น - แสงUVทำอันตรายใ้ได้แม้ใ้ในวันใ้ที่ฟ้าครีม โดยเฉพาะใ้ในฤดูร้อนเมื่อแสงUVแรงใ้ที่สุด

ดวงไฟใ้ที่เรียกใ้ไฟแสงอาทิตย์ภาษาอังกฤษเรียกใ้โซลาเรียมส์ปลอดภัยใ้ต่อผิวหรือไม้

ไม้ปลอดภัย โซลาเรียมส์ทำอันตรายใ้ต่อผิว

หากท่านต้องการข้อมูลใ้เพิ่มเติม โปรดติดต่อหน่วยบริการใ้ให้ความช่วยเหลือทางโทรศัพท์ใ้ในเรื่องโรคมะเร็ง, แคนเซอร์ เฮลป์ไ้ไลน์, (Cancer helpline) ระหว่างเวลาเก้าใ้โมงเช้าถึงห้าใ้โมงเย็น ที่ใ้หมายเลข 13 11 20 หรือ 1800 422 760 สั้สำหรับใ้ผู้ที่อยู่นอกซิดนึ้ นอกจากภาษาอังกฤษแล้ว แคนเซอร์ เฮลป์ไ้ไลน์ยังมีข้อมูลใ้ในภาษาต่างใ้ๆเหล่านี้ด้วย

- ภาษาอารบิก โทร.ใ้หมายเลข 1300 301 625
- ภาษาใ้กวางใ้สูง โทร.ใ้หมายเลข 1300 300 935
- ภาษากรีก โทร.ใ้หมายเลข 1300 301 449
- ภาษาอิตาเลียน โทร.ใ้หมายเลข 1300 301 431
- ภาษาจีนกลาง โทร.ใ้หมายเลข 1300 300 935

หากท่านต้องการความช่วยเหลือใ้ในการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ โปรดติดต่อหน่วยบริการแปลและใ้ล่าม, ทีเอส (Translating and Interpreting Service, TIS) ที่ใ้หมายเลข 131 450

ท่านจะพบข้อมูลใ้ในเรื่องสุขภาพใ้เพิ่มเติมใ้ในภาษาของท่านใ้ได้จากมัลติคัลเจอร์ล เว็บไซต์ (Multicultural website)

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

หมายเลขโทรศัพท์ทั้งหมดถูกตั้งใ้ในเวลาใ้ที่พิมพ์และใ้โฆษณา แต่มิได้มีการแก้ไขใ้อย่างต่อเนื่อง ท่านอาจจำใ้เป็นต้องตรวจสอบหมายเลขโทรศัพท์จากสมุดโทรศัพท์

หมายเลขโทรศัพท์ ถูก ตั้ง ใ้องใ้ในขณะใ้ที่พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบใ้ให้ เป็น ใ้ปัจจุบัน ใ้นี้อยู่ ตลอดเวลาใ้ท่านอาจจำ ใ้เป็น ใ้ต้องตรวจสอบหมายเลขจากสมุดโทรศัพท์