

راهنمای SunSense

چرا نیاز به محافظت در برابر تابش آفتاب دارید؟

نور خورشید دارای پرتوهای ماوراء بنفش (ultraviolet-UV) است که می‌توانند به پوست و چشمهای شما آسیب برسانند. در کانادا، نور خورشید آنقدر قوی هست که باعث پیری زودرس در پوست و ایجاد سرطان پوست شود.

پرتوهای ماوراء بنفش می‌توانند از ابرها، مه و گرد و غبار عبور کنند! پس گول روزهای ابری را نخورید! پرتوهای ماوراء بنفش از آب هم می‌توانند عبور کنند، بنابراین هنگامی که شنا و یا در آب بازی می‌کنید هم نیاز به محافظت از پوست خود دارید.

آب، شن و ماسه، سیمان و مخصوصاً برف می‌توانند پرتوهای سوزاننده آفتاب را منعکس نموده و حتی افزایش دهند. این بدان معنی است که شما در زمستان هم نیاز به محافظت در برابر آفتاب دارید.

شما می‌توانید هر روز با گوش کردن به اخبار هواشناسی بفهمید که در آن روز آفتاب چقدر شدید است. شاخص روزانه پرتو ماوراء بنفش (UV Index) نشان‌دهنده شدت پرتوهای خورشید می‌باشد. اساساً هر چه عدد بزرگتر باشد، آفتاب شدیدتر است. وقتی شاخص UV برابر ۳ یا بیشتر از آن است، کاهش زمانی که در معرض تابش آفتاب هستید و عمل به راهنمای SunSense اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

شاخص پرتو ماوراء بنفش (UV Index)

کم	بین صفر تا ۲
متوسط	بین ۳ تا ۵
زیاد	بین ۶ تا ۷
خیلی زیاد	بین ۸ تا ۱۰
فوق‌العاده زیاد	بیشتر از ۱۱

منبع: وزارت محیط زیست کانادا

آیا شما در معرض خطر سرطان پوست هستید؟

هیچکس کاملاً از آفتاب در امان نیست. قرار گرفتن در معرض پرتوهای ماوراء بنفش آفتاب، بویژه آفتاب سوختگی می‌تواند به مرور زمان باعث سرطان پوست شود.

امروزه احتمال ابتلا به سرطان پوست بسیار بیشتر از آن چیزی است که ۲۰ سال پیش بود. دلیل اصلی آن نحوه زندگی ما در خارج از خانه است. همه ما زمان بیشتری را برای کار و بازی در بیرون از خانه صرف می‌کنیم، و اغلب محافظت مناسبی هم از پوست خود به عمل نمی‌آوریم. ما امروزه در معرض پرتوهای ماوراء بنفش نسبتاً قوی‌تری قرار داریم چون لایه محافظتی اُزن که گرداگرد زمین را فرا گرفته، به خاطر اثرات آلاینده‌ها و مواد شیمیایی، نازکتر شده است.

آسیبهای ناشی از تابش آفتاب از بین نمی‌روند، بلکه به تدریج بر روی هم انباشته می‌شوند.

میزان سرطان پوست در حال افزایش است. تعداد مبتلایان به سرطان پوست در کانادا از سال ۱۹۹۰ تاکنون حدود ۶۶٪ افزایش داشته است. هر کس که امروز متولد شود، به احتمال یک در هفت، در طول زندگی خود، مبتلا به سرطان پوست خواهد شد.

خطر ابتلا به سرطان پوست در افراد زیر بیشتر است:

- افرادی که پوست، چشم و موی روشن دارند.
- افرادی که زمانهای طولانی را در زیر آفتاب کار، بازی یا ورزش می‌کنند.
- افرادی که چندین آفتاب سوختگی منجر به تاول در زمان کودکی داشته‌اند.
- افرادی که سابقه سرطان پوست در خانواده خود دارند.

راهنمای SunSense

با رعایت موارد زیر می‌توانید از فعالیتهای سالم خارج از خانه و زیر آفتاب لذت ببرید:

۱- بین ساعت ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر، یا هر زمان که شاخص UV برابر ۳ یا بیشتر از آن است، کمتر در معرض آفتاب باشید. پرتوهای خورشید بین ساعت ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر در شدیدترین حالت خود هستند. اگر می‌توانید، فعالیتهای بیرون از خانه خود را برای قبل یا بعد از این زمان برنامه‌ریزی کنید. خیلی راحت می‌توانید این ساعات را به خاطر بسپارید - در طی این ساعات سایه شما کوتاهتر از خودتان است!

۲- به دنبال سایه بگردید یا برای خودتان سایه درست کنید. وقتی بیرون هستید، بویژه بین ساعات ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر سعی کنید در سایه قرار بگیرید. با همراه داشتن یک چتر، خود را برای حضور در مکانهایی که هیچ سایه‌ای وجود ندارد آماده کنید. با کمک یک چتر می‌توانید هر جا لازم است سایه داشته باشید!

۳- لباسهایی بپوشید که بازوها و پاهای شما را بپوشانند. پوشاندن پوست، آن را از آفتاب محافظت خواهد کرد. لباسی را انتخاب کنید که گشاد، سبک و دارای بافت متراکم باشد.

۴- کلاه‌های لبه‌پهن بر سر بگذارید. بیشتر سرطانهای پوست در صورت و گردن پدید می‌آیند. پس این نواحی به محافظت بیشتری احتیاج دارند. کلاه‌های لبه‌پهنی بپوشید که سر، صورت، گوشها و گردن شما را می‌پوشانند. کلاه‌های بدون لبه‌پهن، مثل کلاه بیس بال محافظت چندانی از شما نمی‌کنند.

۵- کرم‌های ضد آفتاب با SPF شماره ۱۵ یا بیشتر به پوستتان بمالید. از کرم‌هایی با فاکتور محافظ آفتاب (SPF) ۱۵ یا بیشتر استفاده کنید. اگر در محیط بدون سقف کار می‌کنید یا بیشتر روز را بیرون خواهید بود، کرم‌های SPF-30 را به کار ببرید. بر روی برجسب کرم به دنبال کلمه «طیف وسیع» (Broad Spectrum) بگردید. این اصطلاح بدان معنی است که کرم مورد نظر در برابر دو نوع پرتو ماوراء بنفش، یعنی UV-A و UV-B از پوست شما محافظت می‌کند. به مقدار کافی کرم روی پوست خود بمالید و این کار را ۲۰ دقیقه قبل از آنکه بیرون بروید انجام دهید. کرم را به طور

مرتب حداقل هر دو ساعت تجدید کنید، بویژه پس از شنا و ورزشهایی که باعث عرق ریختن می‌شوند. هیچکدام از کرم‌های ضد آفتاب تمام پرتوهای خورشید را به خود جذب نمی‌کنند. کرم را همراه عینک آفتابی، لباس و کلاه به کار ببرید نه به جای آنها. کرم ضد آفتاب به عنوان وسیله کمکی برای حفاظت در برابر آفتاب برای شما کار می‌کند.

۶- کودکان زیر یک سال را از تابش مستقیم آفتاب دور نگه دارید. کودکان نیاز به محافظت بیشتری دارند چون پوستشان خیلی حساس است. بهترین کار این است که کودکان خردسال را از تابش مستقیم آفتاب دور نگه دارید. کالسه، سبدهای بازی و روروک اطفال را در سایه قرار دهید.

۷- اطاقها و تختهای برنزه‌سازی روشهای بی‌خطری برای برنزه کردن نیستند. سالنهای برنزه‌سازی "برنزه بی‌خطر بدون سوختگی" به شما ارائه نمی‌دهند! هیچ برنزه‌سازی‌ای بی‌خطر نیست! برنزه شدن به معنی آسیب دیدن از آفتاب است. لامپهای برنزه‌سازی هم درست مثل خورشید پرتوهای ماوراء بنفش از خود ساطع می‌کنند که می‌توانند باعث آفتاب سوختگی یا پیری پوست و افزایش خطر بروز سرطان پوست شوند. ممکن است در واقع شدت پرتوهای ماورا بنفش تختهای برنزه‌سازی، بویژه UV-A آن، حتی بیشتر از شدت نور خورشید باشد!

چه کارهای دیگری را باید در برنامه محافظت خود بگنجانید؟

از عینک آفتابی استفاده کنید.

عینک آفتابی می‌تواند با جلوگیری از عبور مقدار زیادی از پرتوهای ماوراء بنفش، از آسیب رسیدن به چشمها جلوگیری کند. از عینکهای آفتابی خود استفاده کنید و مطمئن شوید که فرزندان شما هم این کار را می‌کنند!

عینکهای آفتابی‌ای را انتخاب کنید که: سایه یکنواخت دارند، دارای لنزهای نیمه تیره یا تیره (به رنگ خاکستری، قهوه‌ای، سبز) هستند و در برابر UV-A و UV-B از چشم شما محافظت می‌کنند. این ویژگیها را می‌توان در بسیاری از عینکهای نه چندان گران‌قیمت هم پیدا کرد.

پوست خود را مرتباً واریسی کنید.

بیشتر سرطانهای پوست، اگر زود تشخیص داده شوند، قابل درمان هستند. پوست خود را بشناسید! محل و شکل ماه‌گرفتگی‌ها و خالها را بدانید. پوست خود را مرتباً بررسی کنید تا بتوانید هر تغییری را تشخیص دهید.

اگر متوجه هر کدام از موارد زیر شدید حتماً به پزشک مراجعه کنید:

- خال یا ماه‌گرفتگی‌ای که شکل، رنگ، اندازه یا سطحش تغییر کرده باشد.
- زخمی که خوب نمی‌شود.
- هر چیز جدیدی که روی پوستتان به وجود بیاید.
- هر ضایعه‌ای روی پوست که دچار خونریزی، ترشح، تورم یا خارش شود و یا قرمز و برجسته گردد.

از دکترتان بخواهید نقاط مورد نظر شما را بررسی کند. تنها یک دکتر می‌تواند به شما بگوید که این تغییرات طبیعی هستند یا خیر.

وقتی از فعالیتهای خارج از خانه لذت می‌برید، برای کمک به

محافظت از پوستتان از راهنمای SunSense استفاده کنید.

مهافقت در برابر آفتاب، اکنون بیش از گذشته اهمیت دارد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد سرطان، خدمات قابل دسترسی در جامعه‌تان و یا اهداء کمک مالی، لطفاً با ما از طریق شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید یا از وبسایت "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" www.cancer.ca دیدن کنید.

انتشار این بروشور با هدایای نقدی شما به "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" امکان‌پذیر شده است.
این بروشور توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تهیه شده و حاوی اطلاعات عمومی است.
این اطلاعات جایگزین توصیه‌های افراد ذیصلاحی که خدمات بهداشتی ارابه می‌دهند، نمی‌گردد.

SunSense Guideline: What you need to know.

271227

Canadian Cancer Society 2004

این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG) در سال ۲۰۰۶ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

بیایید سرطان را ریشه‌کن کنیم