

Προστατεύεστε από τον ήλιο Be Sunsmart



Ο καρκίνος του δέρματος είναι η πιο κοινή μορφή καρκίνου στην Αυστραλία. Περισσότεροι από 430.000 Αυστραλοί υποβάλλονται σε θεραπεία κάθε χρόνο για καρκίνους του δέρματος. Από αυτούς, πάνω από 10.500 είναι νέα κρούσματα με διάγνωση μελανώματος. Κάθε χρόνο σημειώνονται περίπου 1600 θάνατοι από μελανωματικό και μη μελανωματικό καρκίνο του δέρματος. Η Αυστραλία και η Νέα Ζηλανδία έχουν τα υψηλότερα ποσοστά καρκίνου του δέρματος στον κόσμο.

Η κύρια αιτία καρκίνου του δέρματος είναι η υπερβολική έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία (ultraviolet - UV) του ήλιου. Το δέρμα μπορεί να καεί σε μόλις 15 λεπτά από τον ήλιο του καλοκαιριού κι έτσι είναι σημαντικό να προστατεύετε το δέρμα σας από την υπεριώδη ακτινοβολία.

Αποφεύγετε τη χρήση σολάριουμ ή τις κλίνες ηλιόλουτρων που εκπέμπουν επιβλαβή επίπεδα υπεριώδους ακτινοβολίας έως και πέντε φορές πιο ισχυρές από το μεσημεριανό ήλιο του καλοκαιριού.

Ο καρκίνος του δέρματος μπορεί κατά μεγάλο βαθμό να προληφθεί. Προστατεύεστε από τον ήλιο. Προστατεύετε τον εαυτό σας από τη βλάβη που προκαλεί ο ήλιος και από τον καρκίνο του δέρματος, χρησιμοποιώντας ένα συνδυασμό των εξής πέντε βημάτων:



Φοράτε ρούχα που προστατεύουν από τον ήλιο

Επιλέγετε ρούχα που:

- Καλύπτουν το δέρμα όσο το δυνατόν περισσότερο, π.χ. με μακριά μανίκια και ψηλό γιακά/κολάρο.
- Είναι κατασκευασμένα από πυκνούφασμα υφάσματα όπως βαμβακερά, μείγμα από πολυεστέρα/βαμβάκι και λινά.
- Αν τα χρησιμοποιείτε για κολύμβηση, να είναι κατασκευασμένα από υλικά όπως λύκρα, που προστατεύει από τον ήλιο ακόμη και όταν είναι βρεγμένη.



Χρησιμοποιείτε αντηλιακό SPF 30+

Βεβαιωθείτε ότι το αντηλιακό σας είναι ευρέος φάσματος και αδιάβροχο. Το αντηλιακό δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται για να αυξάνετε το χρόνο που περνάτε στον ήλιο και θα πρέπει πάντα να το χρησιμοποιείτε με άλλες μορφές προστασίας. Αλείψτε άφθονο αντηλιακό σε καθαρό, στεγνό δέρμα τουλάχιστον 20 λεπτά πριν βγείτε έξω και επαλείψτε το πάλι κάθε δύο ώρες.



Φοράτε καπέλο

Ένα καπέλο με πλατύ γείσο, σε στυλ λεγωνάριων ή σε στυλ κουβά παρέχει καλή προστασία για το πρόσωπο, τη μύτη, το λαιμό και τα αυτιά, τα οποία συχνά προσβάλλονται από καρκίνους του δέρματος. Τα κασκέτα και τα αντιθαμβωτικά γείσα (visors) δεν παρέχουν επαρκή προστασία. Επιλέξτε καπέλο από πυκνούφασμα ύφασμα – αν είναι διαφανές, η υπεριώδης ακτινοβολία θα το διαπερνά. Τα καπέλα μπορεί να μη σας προστατεύουν από αντανάκλωμενη υπεριώδη ακτινοβολία, επομένως να φοράτε και γυαλιά ηλίου και αντηλιακό για να αυξάνετε το επίπεδο προστασίας σας.



Ψάχνετε για σκιά

Κάνετε χρήση των δέντρων ή των στεγαστρων που ήδη υπάρχουν, ή φέρνετέ τα μαζί σας! Η παραμονή στη σκιά είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος να μειώσετε την έκθεσή σας στον ήλιο. Ό,τι κι αν χρησιμοποιείτε για σκιά, βεβαιωθείτε ότι η σκιά του είναι σκοτεινή και χρησιμοποιείτε και άλλα μέσα προστασίας (όπως ρούχα, καπέλα, γυαλιά ηλίου και αντηλιακά) για να αποφεύγετε την αντανάκλωμενη υπεριώδη ακτινοβολία από τις γύρω επιφάνειες.



Φοράτε γυαλιά ηλίου

Τα γυαλιά ηλίου που φοράτε μαζί με καπέλο που έχει πλατύ γείσο μπορούν να μειώνουν την έκθεση των ματιών στην υπεριώδη ακτινοβολία μέχρι και κατά 98 τοις εκατό. Επιλέγετε γυαλιά ηλίου που εφαρμόζουν καλά και καλύπτουν γύρω από τα μάτια και τα οποία πληρούν τις Αυστραλιανές Προδιαγραφές AS 1067. Τα γυαλιά ηλίου είναι εξίσου σημαντικά για τα παιδιά όπως και για τους ενήλικες.

Θυμηθείτε να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί μεταξύ 10πμ και 3μμ, όταν η υπεριώδης ακτινοβολία είναι πιο έντονη.

Έχετε το νου σας για τις προειδοποιήσεις SunSmart UV Alert που σας ενημερώνουν για τη χρονική περίοδο κατά την οποία χρειάζεται να προστατεύεστε από τον ήλιο – εμφανίζονται στη σελίδα πρόγνωσης του καιρού στις περισσότερες ημερήσιες εφημερίδες και στον ιστοχώρο της Μετεωρολογικής Υπηρεσίας: www.bom.gov.au/weather/uv

Ελέγχετε τακτικά το δέρμα σας και δείτε γιατρό αν παρατηρήσετε οποιοσδήποτε ασυνήθιστες αλλαγές του δέρματος. Αν έχετε τραύμα που δεν επουλώνεται, ή κρεατοελιά που εμφανίστηκε ξαφνικά, άλλαξε μέγεθος, πάχος, σχήμα, χρώμα ή έχει αρχίσει να αιμορραγεί, ρωτήστε το γιατρό σας σχετικά με μια εξέταση δέρματος. Η θεραπευτική αγωγή έχει μεγαλύτερες πιθανότητες επιτυχίας αν ο καρκίνος του δέρματος ανακαλυφθεί νωρίς.

Να θυμάστε ότι αν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες ή ερωτήσεις, παρακαλείστε να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας.

Τρόποι μείωσης του κινδύνου που διατρέχετε από τον καρκίνο

Πώς τα πάτε γενικά;

(Σημειώστε με √ αν χρειάζεται να λάβετε μέτρα)

- Σταματήστε το κάπνισμα
- Προστατεύεστε από τον ήλιο
- Διατηρείτε το βάρος σας σε υγιή επίπεδα
- Να είστε σωματικά πιο δραστήριοι
- Η διατροφή σας να είναι υγιεινή και ισορροπημένη
- Αποφεύγετε ή περιορίζετε την κατανάλωση αλκοόλ

Πού μπορώ να βρω αξιόπιστες πληροφορίες;

Γραμμή βοήθειας Αντικαρκινικού Συμβουλίου 13 11 20

Πληροφορίες και υποστήριξη για εσάς και την οικογένειά σας με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στην Αυστραλία.

Ιστοχώρος Αντικαρκινικού Συμβουλίου

(με συνδέσμους σε Αντικαρκινικά Συμβούλια πολιτειών και επικρατειών) www.cancercouncil.com.au

Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας 13 14 50