

注意防曬 Be Sunsmart



皮膚癌是澳洲最常見的癌症。每年有超過 430,000 名澳洲人接受皮膚癌的治療。當中有超過 10,500 個被診斷為黑色素瘤 (melanoma) 的新病例。每年有大約 1,850 人死於黑色素瘤和非黑色素瘤 (non-melanoma) 皮膚癌。澳洲和新西蘭有全世界最高的皮膚癌發病率。

皮膚癌的主要病因是過度暴露於陽光中的紫外線 (UV) 輻射。僅僅 15 分鐘暴露於夏日的陽光下即可曬傷皮膚，因此保護您的皮膚不受 UV 輻射是十分重要的。

避免使用日光浴室或日光床，它們可以發出多達相當於五倍於夏日正午時陽光強度的有害 UV 輻射。

皮膚癌在很大程度上是可以預防的。注意防曬。綜合採用以下五個步驟來保護皮膚免受太陽的傷害並預防皮膚癌。



穿上防曬的衣服

選擇這樣的衣服：

- 盡可能多些覆蓋皮膚，例如長袖和高領衣服
- 由緊密編織的衣料製成，例如棉、滌/棉混紡和亞麻
- 如果用於游泳，由合成彈力纖維 (lycra) 等材料製成，這種材料即使被浸濕也可以保持防曬。



塗上 SPF 30+ 防曬霜

請確保您的防曬霜是廣光譜 (broad spectrum) 和防水的。防曬霜不應該用來增加延長您暴露在陽光下的時間，並應與其它防曬方式一同使用。外出前至少 20 分鐘在乾淨、乾爽的皮肤上大量塗抹防曬霜，並且每兩小時再次塗抹。



戴上太陽帽

寬邊的、軍團士兵式的或桶式的太陽帽可以為臉、鼻子、頸部和耳朵提供很好的保護，這些是皮膚癌的好發部位。鴨舌帽和中空的遮陽帽 (visor) 不能提供足夠的防護。選擇用編織緊密的布料製成的帽子 - 如果您能夠看透帽子的布料，則 UV 輻射也可以穿透。帽子可能不會使您免受反射的 UV 輻射，因此也應該戴上太陽鏡和塗上防曬霜來加強保護。



尋找陰涼處

利用樹蔭，建築物的陰涼，或自備的用具遮蔭。待在陰涼的地方是一種有效及有助減少暴露於陽光的方法。在利用遮蔭物時，請確保它可以投射較深的陰影，您還需要使用其它的防護措施 (例如衣服、帽子、太陽鏡和防曬霜) 來避開從附近的物體表面反射來的 UV 輻射。



戴上太陽鏡

太陽鏡與寬邊帽共同使用可以降低眼睛暴露於 UV 輻射達 98% 之多。要選擇符合澳洲標準 (Australian Standard) AS 1067 的緊貼面部包圍式太陽鏡。兒童與成人一樣，佩戴太陽鏡同樣重要。

請記住在上午 10 點至下午 3 點之間 UV 輻射最強烈的時候必須格外留意。

請留意 SunSmart UV Alert 警示標記，它會告訴您需要注意防曬的時段 - 它出現在大多數日報上的天氣頁以及氣象局網站：www.bom.gov.au/weather/uv

定期檢查您的皮膚，如果您注意到任何異常的皮膚變化，請看醫生。

如果您的皮膚有不癒合的損傷，或者一顆突然出現的痣，大小、厚度、形狀、顏色發生變化或開始出血，請要求您的醫生替您進行皮膚檢查。如果皮膚癌發現得早，治療更有可能成功。

請記住，如果您有任何顧慮或疑問，請與您的醫生聯絡。

降低您的癌症風險的方法

您能做到多少？

(請您在需要行動的項目方格內打勾)

- 戒煙
- 注意防曬
- 維持健康的體重
- 更加積極地進行體力活動
- 均衡健康的飲食
- 避免或限制酒精的攝入

我可以在哪裏獲得可靠的資訊？

癌症協會輔助熱線 (Cancer Council Helpline) 13 11 20

在澳洲任何地方祇以一個當地電話的費用，您和您的家人便可獲得所需的資訊和支持。

如果您需要傳譯員，請撥打 131 450 (TIS 全國號碼) 聯絡翻譯及傳譯服務處，並說出您所講的語言，然後請他們為您撥打 13 11 20 接通癌症協會輔助熱線。

新州癌症協會 (Cancer Council NSW) 的網站
www.cancercouncil.com.au

澳洲癌症協會 (Cancer Council Australia) 的網站
(可鏈接進入各州和領地的癌症協會網站)
www.cancer.org.au