

احم جلدك من أكثر أنواع السرطان شيوعاً في أستراليا

(Save your skin from Australia's commonest cancer)

تمتاز أستراليا بطقسها المشمس الجذاب، إلا أن التعرض الطويل لأشعة الشمس يمكن أن يكون خطراً. ففي أستراليا أعلى نسبة في العالم من حالات سرطان الجلد وأعلى نسبة وفيات بسبب هذا المرض.

كيف تؤدي الشمس إلى السرطان؟
توفر أشعة الشمس الضوء والدفع. غير أنه توجد أيضاً الأشعة فوق البنفسجية التي لا يمكنك أن تراها أو تشعر بها مع أنها يمكن أن تلحق الأذى بجلدك، وهي السبب الأكثر شيوعاً للتسبب بسرطان الجلد. وفضلاً عن ذلك، فإن الشمس تجعل الجلد يشيخ قبل أوانه وتؤدي إلى مشاكل في العيون منها المياه الزرقاء.

من هم الأشخاص الذين في خطر من الإصابة بسرطان الجلد؟
الجميع في خطر. ومع أن الأشخاص ذوي البشرة البيضاء والعيون الزرقاء أكثر عرضة لهذا الخطر، إلا أن ذوي البشرة السمراء يمكن كذلك أن يصابوا بسرطان الجلد. والأشخاص الذين يعملون خارج المباني معرضون لهذا الخطر، ومثلهم أيضاً من يعمل في الداخل لكنه يقضي عطل نهاية الأسبوع في الشمس. والأشخاص الذين على جلدهم شامات أو نمش أكثر عرضة للإصابة، ومثلهم من أصيب بحروق الشمس أو من قضى في الشمس أوقاتاً طويلة في فترة الطفولة. وربما كان جلد الأطفال أسرع تضرراً بأشعة الشمس فوق البنفسجية، ومن هنا ضرورة تعويد الأطفال والمراهقين على حماية جلدهم.

وما هو مدى خطورة سرطان الجلد؟
هناك ثلاثة أنواع من سرطان الجلد، ويمكن معالجة معظمها بسهولة. إلا أن هناك نوعاً من سرطان الجلد، هو الملائوما، يمكن أن يقتل المصاب به إن لم يكتشف في مرحلة مبكرة بما فيه الكفاية.

ما هي دلائل التحذير لوجود سرطان الجلد؟

- الدلالة الأولى عادة هي:
- بقعة أو شامة أو نمشة يتغير لونها أو شكلها أو حجمها
 - بقعة جديدة تختلف عن البقع الأخرى في المنطقة الجلدية المحيطة بها
 - وجود قرحة لا تلتئم.

راجع طبيبك إذا لاحظت أيًا من هذه التغييرات.

كيف أستطيع أن أحمي عائلتي من سرطان الجلد؟

حاول تجنب الشمس عندما تكون الأشعة فوق البنفسجية في أوجها - بين ١٠ ص و ٢ ب ظ (١١ ص و ٢ ب ظ خلال التوقيت الصيفي). وهذا الأمر في غاية الأهمية في الصيف عندما تكون الأشعة فوق البنفسجية (UVR) في أقوى درجاتها. ومتى كنت أنت أو أولادك خارج المنزل عليكم ما يلي:

- لبس قبعات تغطي الوجه والعنق - أي قبعات عريضة المحيط أو مع ردادات من الخلف لحماية العنق.
- ارتداء قمصان فضفاضة وبأكمام طويلة وشورتات (أو تنانير) طويلة أو بناطيل مصنوعة من أقمشة متراصة الحياكة.
- البقاء في الظل قدر الإمكان (لكن تذكر أن الثلج والرمل والخرسانة والمياه تعكس UVR أيضاً، ولذلك فقد تحتاج لارتداء ملابس أو دهن كريم واق من الشمس أيضاً).

- استخدم كريم الشمس المقاوم للمياه والواسع الطيف الذي يحمل رقم SPF30+ على العبوة. ادهن الكريم قبل ٢٠ دقيقة من الخروج إلى الشمس، ثم أعد دهنه كل ساعتين. إلا أن كريم الشمس لا يحجب كل UVR، لذلك إياك أن تعتمد على كريم الشمس وحده.
- من الأفضل أن تبقى الأطفال دون ١٢ شهراً من العمر في الظل. وإذا تعذر عليك ذلك، خطط يوماً بحيث تتجنب الخروج من المنزل عندما تكون الأشعة فوق البنفسجية في أوجها، واحم جلد الطفل بملابس وقبعة.
- يحتاج الأطفال إلى كريم الشمس أيضاً: من المأمون أن تدهنه على الأماكن المكشوفة أيضاً مثل الوجه والأذنين وخلف اليدين.
- افحص جلد كل من أفراد العائلة بانتظام لمعرفة وجود أية تغييرات في أية بقعة أو شامة أو نمش (راجع دلائل التحذير أعلاه).

كيف يمكنني حماية عيني من ضرر الأشعة فوق البنفسجية؟
ضع نظارات شمسية (وأفضل هذه النظارات تلك الملونة حول العينين) وقبعة عريضة تظلل عينيك.

هل تحتاج لحماية جلدك في الأيام التي تكسوها الغيوم؟
نعم، فالأشعة فوق البنفسجية يمكن أن تؤذيك في مثل تلك الأيام أيضاً، خصوصاً في الصيف عندما تكون تلك الأشعة في ذروتها.

هل السولاريوم مأمون للجلد؟
لا، فالسولاريوم يمكن أن يؤدي الجلد.

للمزيد من المعلومات اتصل بخط المساعدة الخاص بالسرطان بين ٩ ص و ٥ م من الإثنين إلى الجمعة على الرقم 13 11 20، أو على 1800 422 760 للمتصلين من خارج سيدني. وبالإضافة إلى الإنكليزية يقدم خط المساعدة الخاص بالسرطان معلومات باللغات التالية:

- العربية 1300 301 625
- الكانتونية 1300 300 935
- اليونانية 1300 301 449
- الإيطالية 1300 301 431
- المندرينية 1300 300 935

أرقام الهاتف صحيحة وقت النشر إلا أنها لا تتنقح هنا باستمرار. لذلك قد تحتاج للتأكد من الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية يمكن الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (Translating and Interpreting Service - TIS) على 131 450.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع Multi-cultural Communication على شبكة الإنترنت. العنوان هو:
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر، إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.