

Jak se chránit před nejčastěji se vyskytujícím typem rakoviny v Austrálii? Save your skin from Australia's commonest cancer

Klima v Austrálii je pro lidi velmi přitažlivé, musíme však mít na zřeteli, že příliš slunečního svitu může být našemu zdraví nebezpečné. Podle statistických údajů je Austrálie totiž země s nejvyšším výskytem rakoviny kůže, a s nejvyšší úmrtností na uvedené onemocnění.

Jakým způsobem dojde ke vzniku kožní rakoviny vlivem slunečního svitu?

Slunce nám poskytuje nejen světlo a teplo, ale vysílá i ultrafialové (UV) záření. Toto ultrafialové (UV) záření sice my lidé nijak nepocítujeme, přesto však má schopnost poškodit naši pokožku - a je hlavní příčinou vzniku rakoviny kůže. Mezi další účinky ultrafialového záření můžeme přičíst i to, že způsobuje předčasné stárnutí kůže a přispívá ke vzniku některých očních nemocí, jako je například oční zákal.

Komu hrozí rakovina kůže?

Každému. Ačkoli modroocí lidé se světlou pletí mají vyšší riziko onemocnění rakovinou kůže, není vznik tohoto onemocnění u lidí tmavšího typu vyloučen. Lidé, kteří pracují venku na slunci jsou ohroženi - stejně tak lidé pracující uvnitř, a pohybují se venku pouze o víkendech či dovolené, podléhají stejnému riziku. Zvýšené riziko onemocnění rakovinou kůže pozorujeme u jednotlivců, kteří mají po těle mnoho tmavých skvrn-mateřských znamének a pih - jakož i u lidí, kteří se spálili na slunci v minulosti anebo byli slunci hodně vystaveni jako děti. Příčinou je pravděpodobně fakt, že dětská pokožka je na vliv ultrafialového záření daleko citlivější. Proto je tak důležité naučit děti od útlého věku až po dospívající mládež, jak důležité je chránit svou pokožku před sluncem.

Jak vážné je onemocnění rakovinou kůže?

Toto onemocnění lze rozdělit na tři druhy. První dva typy jsou léčitelné, zatímco třetí - zvaný melanom - může být smrtelný, není-li dignoza stanovena zavčas.

Co nás může upozornit, že jde o onemocnění rakovinou kůže?

První známkou je obvykle:

- skvrna, bradavice nebo piha, která mění barvu, tvar nebo velikost
- nové znamínko, které se liší od ostatních znamének v daném místě
- bolák, který se nehojí

Prosím, navštivte svého lékaře, pokud zaznamenáte některý z těchto jevů.

Jak mohu ochránit svou rodinu před vznikem rakoviny kůže?

Nebuďte na slunci v době, kdy jsou paprsky ultrafialového (UV) záření nejsilnější - což je přibližně v době mezi desátou a druhou hodinou odpolední (nezapoměňte prosím na změny v období letního času). V letním období, kdy je ultrafialové záření nejsilnější, je tento způsob ochrany obzvláště důležitý. Kdykoli se vy, nebo vaše děti, pohybujete venku, je zdravý prospěšné :

- nosit pokrývku hlavy, která opravdu kryje celou hlavu, ale i krk - tyto požadavky nejlépe splňuje „širák“ anebo čepice s kšiltlem a „zástěrkou“, kryjící váš krk.

- mít na sobě volnější triko s delším rukávem a delší kraťasy (nebo sukni) či rovnou dlouhé kalhoty - a to vše z hustě tkané látky.
- pohybovat se ve stínu co nejvíce můžete; avšak mějte na paměti, že sníh, písek, cement i voda odrážejí UV paprsky - takže je nutno se chránit buď tím, že se obléknete anebo použijete sluneční krém.
- používat sluneční krém s vodou odpuzujícími účinky s ochranným (SPF) faktorem alespoň SPF30. Tento krém je třeba nanést 20 minut předtím, než se hodláte vystavit přímému slunci - a znovunanést každé dvě hodiny poté. Ani nejlepší sluneční krém vás nedokáže ochránit před všemi UV paprsky, proto je lépe nespoléhat pouze na tento způsob ochrany.
- nevystavovat kojence a malé děti do 1 roku věku přímému slunci. Je-li naprosto nutné pobývat s malými dětmi na přímém slunci - naplánujte svůj den tak, abyste nebyli vystaveni slunci v době, kdy jsou UV paprsky nejsilnější. Nezapomeňte použít sluneční krém, vhodný oděv a čepici.
- pečovat poctivě o velmi citlivou pleť kojenců a malých dětí - nanášejte sluneční krém na slunci vystavené části těla jako je obličej, uši a ruce.
- kontrolovat pravidelně pokožku nejen sobě, ale i svým blízkým, zda nedochází ke změnám u některé z normálně se vyskytujících skvrn, bradavic anebo pih. (viz Co nás může upozornit, že jde o onemocnění rakovinou kůže?).

Jak mohu chránit svoje oči před škodlivými UV paprsky?

Noste sluneční brýle, nejlépe takové, které těsně kopírují tvar vaší hlavy - a nezapomeňte, že „širák“ také napomáhá krýt vaše oči.

Musíme se před UV zářením chránit i když je venku zataženo?

Ano. Ultrafialové (UV) záření působí i když je pod mrakem - obzvláště v letním období, kdy jsou UV paprsky nejsilnější.

Je zdravé navštěvovat Solaria?

Ne. I v solariu může dojít k poškození lidské pokožky.

Potřebujete-li více informací můžete v pracovní dny (PO – PÁ od 9,00 do 17,00) volat do kanceláře Cancer Helpline na číslo 13 11 20 bydlíte-li v Sydney, anebo na číslo 1800 422 760 bydlíte-li mimo Sydney.

Na uvedené lince je možné získat informace jak v jazyce anglickém, tak i v :

- Arabštině 1300 301 625
- Cantonese 1300 300 935
- Řečtině 1300 301 449
- Italštině 1300 300 935

Pokud potřebujete jazykovou pomoc při telefonování v angličtině, prosím zavolejte Sdružení překladatelů a tlumočnicků (the Translating and Interpreting service, TIS) na číslo 131 450.

Více informací o zdravotnictví v češtině můžete nalézt na internetové stránce Multicultural Communication, <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Zmíněná telefonní čísla byla platná v době uvedení této informace, nejsou však průběžně obnovována. Prosím obraťte se na telefonní informace pokud potřebujete nové číslo.