

## **Amankanlah kulit dari kanker paling lazim di Australia Save your skin from Australia's commonest cancer**

Cuaca Australia memang menawan, tapi kebanyakan sinar surya bisa berbahaya. Angka kejadian dan kematian akibat kanker kulit di Australia adalah yang paling tinggi di dunia.

### **Kenapa bisa menyebabkan kanker?**

Sinar surya memberi cahaya dan kehangatan tapi ada pula sinarnya yang disebut ultraviolet atau UVR, yang tak terlihat maupun terasa tapi bisa merusak kulit dan menjadi penyebab tersering kanker kulit. Sang surya juga mempercepat tuanya kulit dan ikut menimbulkan masalah mata, termasuk katarak.

### **Siapa saja yang rentan terhadap kanker kulit?**

Setiap orang. Meski orang berkulit putih dan bermata biru lebih rentan, orang berkulit hitam pun bisa mendapat kanker kulit. Pekerja lapangan maupun kantor yang suka berlibur atau berakhir pekan di bawah matahari menghadapi bahaya. Yang banyak tahi lalat atau bercaknya lebih rentan - juga yang kehangusan sinar surya atau sering di bawah matahari saat masih muda. Mungkin kulit anak lebih gampang dirusak oleh UVR - maka pentinglah untuk membiasakan anak sampai belasan tahun agar melindungi kulitnya.

### **Bahayanya besar sekali atau tidak?**

Ada 3 macam kanker kulit. Kebanyakan mudah diobati, tapi satu yang disebut melanoma, bisa mematikan jika tidak terketahui dini.

### **Pertanda kanker kulit itu apa saja?**

Pertanda pertama adalah:

- benjol, tahi lalat dan bercak yang berubah warna, bentuk dan besarnya
- benjol baru yang berbeda dengan benjol lain di kulit sekitarnya
- borok yang tak kunjung sembuh

Tanyakanlah kepada dokter bila terdapat perubahan semacam itu.

### **Bagaimana cara melindungi diri dari kanker kulit?**

Elakkanlah matahari bila sinar UV paling keras, di antara jam 10 hingga 2 siang, atau 11 hingga 3 siang bila ada pergeseran waktu, terutama di musim panas saat sinar UV paling keras. Bila di luar rumah, Anda dan anak-anak seyogyanya:

- memakai topi pelindung wajah dan leher, yang lebar melingkari kepala atau dilengkapi penaung tengkuk leher.
- memakai baju longgar lengan panjang serta celana atau rok cukup panjang, atau celana panjang dengan tenunan rapat.
- sedapat mungkin di bawah naungan, tetapi ingatlah juga bahwa salju, pasir, beton dan air memantulkan UVR. Jadi mungkin Anda masih perlu menutup diri dengan pakaian dan tapis surya.

- menggunakan tapis surya serba guna tangkal air, yang bertuliskan SPF30+. Oleskan 20 menit sebelum Anda kena matahari. Ulangi setiap 2 jam. Tapis surya takkan mencegah seluruh UVR, jadi jangan hanya mengandalkannya.
- paling baik menghindarkan bayi di bawah 12 bulan dari matahari. Jika tidak mungkin, elakkanlah keluar saat sinar UV paling keras serta lindungilah kulit si bayi dengan pakaian dan topi.
- mengoleskan tapis surya ke bagian badan bayi yang terbuka seperti wajah, kuping dan punggung tangan. Ini aman dan dia juga memerlukannya.
- memperhatikan perubahan benjol, tahi lalat dan bercak kulit secara teratur dan ingatlah Pertanda di atas.

### **Bagaimana cara melindungi mata dari sinar UV?**

Pakailah kacamata hitam (yang terbaik yang menyelubung) serta topi yang lebar melingkari kepala dan menaungi mata.

### **Apa perlu melindungi kulit pada hari berawan?**

Perlu, sinar UV bisa mencederai walaupun ada banyak awan, terutama di musim panas saat sinar UV paling keras.

### **Apakah solarium itu aman bagi kulit?**

Tidak, solarium bisa merusak kulit.

Untuk keterangan lebih lanjut, hubungilah Penasihat Kanker dari pukul 9 pagi hingga 5 sore, hari Senin s/d Jumat lewat 131 120 atau 1800 422 760 dari luar Sydney. Selain bahasa Inggris, juga ada dalam bahasa:

- Arab 1300 301 625
- Kuangtung 1300 300 935
- Yunani 1300 301 449
- Itali 1300 301 431
- Kuoyu 1300 300 935

Nomor telepon ini betul saat sebaran dicetak tetapi tidak terus diperbaharui bila ada perubahan. Mungkin masih harus Anda tengok di buku telepon.

Bila perlu menelepon dalam bahasa Inggris, hubungilah Layanan Penterjemah Lisan dan Tulisan TIS lewat 131 450.

Pada jaringan Multicultural Communication di <http://mhcs.health.nsw.gov.au> bisa Anda temukan lebih banyak lagi keterangan kesehatan berbahasa Indonesia.

Nomor telepon ini betul saat sebaran dicetak tetapi tidak terus diperbaharui bila ada perubahan. Mungkin masih harus Anda tengok di buku telepon.