

Salva La Pelle Dal Cancro Più' Comune In Australia **Save your skin from Australia's commonest cancer**

Il clima australiano, con tanto sole, è molto gradevole, ma può essere pericoloso restare esposti troppo a lungo ai raggi del sole. L'Australia ha infatti la più alta percentuale al mondo di casi di cancro della pelle e di decessi causati da questa malattia.

Com'è che il sole causa il cancro?

I raggi del sole danno luce e calore. Ci sono, però, anche i raggi ultravioletti che sono radioattivi (UVR) e che noi non vediamo nè sentiamo, i quali possono causare gravi danni e che sono appunto la causa più comune del cancro della pelle. Il sole causa inoltre l'invecchiamento prematuro della pelle e può contribuire anche all'insorgere di alcuni problemi della vista, cataratta inclusa.

Chi è a rischio per il cancro della pelle?

Tutti. Sebbene le persone con la carnagione chiara e gli occhi blu siano più a rischio delle altre, il cancro della pelle può colpire anche coloro che hanno la carnagione scura. Sono a rischio coloro che lavorano all'aperto - così come sono a rischio coloro che lavorano al chiuso, ma che trascorrono il fine settimana o le ferie al sole. Coloro che hanno molti nei oppure le lentiggini sono anche a rischio, così come sono a rischio coloro che hanno subito scottature dal sole oppure che hanno trascorso molti giorni all'aperto ed al sole quando erano bambini. Può darsi che la pelle dei piccoli sia più facilmente colpita dai raggi ultravioletti e per questo è molto importante che i bambini e gli adolescenti prendano l'abitudine di proteggersi dal sole.

Il cancro della pelle è pericoloso?

Ci sono tre tipi di cancro della pelle. Due possono essere facilmente curati, ma il terzo, detto melanoma, può causare conseguenze mortali se non è scoperto in tempo.

Quali sono i sintomi del cancro della pelle?

I primi sintomi di solito sono:

- una macchiolina, neo o lentiggine che abbiano cambiato dimensione o colore
- una nuova macchiolina diversa dalle altre che si notano sulla pelle
- un dolore che non passa

Non esitare a farti visitare dal medico al primo apparire di uno dei suddetti sintomi.

Come posso proteggere la mia famiglia dal cancro della pelle?

Cerca di tenerla lontana dal sole quando i raggi ultravioletti (UV) sono più forti, e cioè tra le 10.00 e le 14.00 (le 11.00 e le 15.00) quando è in vigore l'ora solare. Ciò è maggiormente necessario durante l'estate quando i raggi ultravioletti sono più forti. Quando tu ed i tuoi figli vi trovate all'aperto dovreste:

- usare un cappello che copra anche il viso e la nuca: sono consigliabili i cappelli a falde larghe oppure copricapo speciali con una lunga tesa posteriore che copra la nuca

- usare camicie larghe con le maniche lunghe e pantaloncini piuttosto lunghi (o gonne lunghe) oppure pantaloncini di lana leggera
- rimanere il più a lungo possibile all'ombra (ma ricorda che neve, sabbia, cemento ed acqua riflettono i raggi ultravioletti radioattivi (UVR), di modo che dovrai coprirti oppure usare creme speciali anche quando stai all'ombra).
- usare creme speciali resistenti all'acqua ed ai raggi del sole e sulla cui etichetta si legge SPF30. Fanne uso 20 minuti prima di esporti ai raggi del sole. Adoperala di nuovo, ripetutamente, ogni due ore. Neppure questa crema riesce a bloccare i raggi ultravioletti, per cui non fare affidamento soltanto sulla loro protezione.
- è consigliabile tenere i bambini di meno di un anno al riparo dai raggi ultravioletti. Se proprio non puoi fare a meno di portare i piccoli all'aperto, fallo almeno quando i raggi ultravioletti sono meno forti e non trascurare di coprire il bambino con i vestitini appropriati e con un copricapo.
- anche i bambini hanno bisogno della crema protettiva. Puoi usarla benissimo nelle parti del corpo esposte al sole, come il viso, le orecchie, le gambe e il dorso delle mani.
- controlla periodicamente la pelle di tutti in famiglia ed accertati che non ci siano macchioline, nei o lentiggini (controlla le raccomandazioni sotto la voce sintomi)

Come potrò proteggere gli occhi per evitare i danni dei raggi ultravioletti?

Devi fare uso degli occhiali da sole (scegli il tipo adatto e quelli di buona qualità) ed un cappello a larghe tese che faccia ombra sugli occhi.

E' necessario proteggere la pelle anche nelle giornate nuvolose?

Sì. I raggi ultravioletti possono causare danni anche nelle giornate nuvolose, specialmente in estate, quando sono più forti.

Il solario è sicuro per la pelle?

No. Anche nel solario la pelle può subire danni

Per ulteriori informazioni mettiti in contatto con la Cancer Helpline tra le 9.00 e le 17.00, da lunedì a venerdì, telefonando al numero 13 11 20 oppure 1800 422 760 se chiami da fuori Sydney. Oltre alle informazioni in inglese la Cancer Helpline offre informazioni anche in

- arabo 1300 301 625
- cantonese 1300 300 935
- greco 1300 301 431
- italiano 1300 301 431
- mandarino 1300 300 935

Se hai bisogno di assistenza per fare una telefonata in inglese chiama il Servizio Traduttori ed Interpreti (TIS) al numero 131 450.

Altri dettagli ed informazioni nella tua lingua sul Multicultural Communication website digitando: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.