

Спасете си ја кожата од најчестиот рак во Австралија Save your skin from Australia's commonest cancer

Сончевата клима на Австралија е привлечна, но премногу сонце може да биде опасно. Австралија е земја со најголем број случаи на рак на кожата и најголема смртност од ова заболување во светот.

На кој начин сонцето предизвикува рак?

Сончевите зраци даваат светлина и топлина. Но постои и, таканареченото, ултравиолетово зрачење (УВЗ), кое што не може да се види ниту да се почувствува, но може да ја оштети кожата и е најчест предизвикувач на рак на кожата. Сонцето, исто така, ја остарува кожата пред време и придонесува за некои проблеми со очите, како на пример катаракта (мрежа или перде на очите).

Кој е подложен на ризик од рак на кожата?

Секој. Иако луѓето со светла кожа и сини очи се подложни на поголем ризик, луѓето со потемна кожа можат, исто така, да добијат рак на кожата. Работниците кои работат на отворено се изложени на ризик – но и работниците кои работат во затворено, а ги поминуваат викендите или одморите на сонце, се, исто така, изложени на ризик. Лицата со многу бемки се подложни на поголем ризик, а, исто така, и лицата кои ја изгореле кожата од сончање или биле многу изложени на сонце кога биле деца. Можеби затоа што детската кожа полесно се оштетува од УВЗ – затоа е важно на децата и на тинејџерите да им влезе во навика да ја заштитуваат кожата.

Колку е сериозен ракот на кожата?

Постојат три типови на рак на кожата. Повеќето можат лесно да се лечат но, еден тип на рак на кожа – меланом – може да биде смртоносен ако не се открие на време.

Кои се почетните знаци на ракот на кожата?

Првиот знак е обично:

- * точка или бемка што ја променила бојата, големината или обликот
- * нова точка што е различна од другите точки на тој дел од кожата
- * раничка што не зараснува

Одете на доктор ако забележите некоја од овие промени.

Како да ја заштитам фамилијата од рак на кожата?

Избегнувајте да бидете на сонце кога ултравиолетовите зраци се најсилни – помеѓу 10:00 часот на утро и 2:00 часот попладне (помеѓу 11:00 и 3:00 кога е

летното сметање на времето). Ова е особено важно во лето кога УВ зраци се најсилни. Секогаш кога вашите деца или вие сте на отворено, треба:

- * да носите капи што прават сенка на лицето и на вратот – капи со широк обод или со продолжен заден дел за заштита на вратот.
- * да носите широка кошула со долги ракави и долги панталони (или подолго здолниште) од густа ткаенина.
- * трудете се да бидете под сенка колку што може повеќе (но не заборавете дека снегот, песокта, бетонот и водата ги одбиваат УВ зраци (и можеби ќе ви треба да бидете заштитени со облека или заштитна крема).
- * користете заштитна крема што е отпорна на вода, со широк спектар и со заштитен фактор 30+ (SPF 30+). Намачкајте се 20 минути пред да одите на сонце. Мачкајте се на секои два часа после тоа. Заштитната крема нема да ги блокира сите УВ зраци, затоа не се потпирајте само на неа.
- * најдобро е бебињата помали од 12 месеци да не се излагаат на сонце. Ако тоа е неизбежно, планирајте го денот така што да не бидете надвор кога УВ зраци се најсилни и заштитете ја кожата на бебето со облека и со капа.
- * на бебињата им треба заштитна крема исто така: таа може безбедно да се користи на изложените делови од кожата како лицето, ушите и рацете.
- * редовно проверувајте ја кожата на сите во фамилијата обрнувајќи внимание на промени во точките и бемките (види под насловот за почетни знаци погоре во текстот)

Како да ги заштитам очите од оштетување од УВ зраци?

Носете наочари за сонце (најдобри се оние што го обвиваат лицето и од страните) и капи со широк обод што ги засенуваат очите.

Дали треба да ја заштитувате кожата кога е облачно?

Да – УВ зраци може да направат штета и кога е облачно, особено во лето кога УВ зраци се најсилни.

Дали солариумите се безбедни за кожата

Не. Солариумите можат да ја оштетат кожата.

За повеќе информации јавете се на телефонската линија наречена Cancer Helpline од 9.00 на утро до 5.00 попладне од понеделник до петок на бројот 13 11 20 или 1800 422 760 за оние што се јавуваат надвор од Сиднеј.

Ако ви треба помош да се јавите на англиски, најпрво јавете се во Службата за преведување (TIS) на 131 450.

Повеќе информации од областа на здравството на македонски јазик можете да најдете на вебсајтот на Multicultural Communication на <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>.

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ќе треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.