

Предохраняйте кожу от самого распространенного в Австралии вида рака **Save your skin from Australia's commonest cancer**

Солнечный климат Австралии очень привлекателен, но избыток солнца может оказаться опасным. В Австралии самая высокая в мире заболеваемость раком кожи и самая высокая смертность от этой болезни.

Как солнце вызывает рак

Лучи солнца несут свет и тепло. Но есть также и лучи, называемые ультрафиолетовым излучением (UVR), и их вы не видите и не чувствуете, но они вредят коже и являются наиболее распространенной причиной рака кожи. Помимо этого солнечные лучи приводят к раннему старению кожи и проблемам с глазами (например, катаракта).

Кто рискует заболеть раком кожи?

Все. Наибольшему риску подвергаются люди с белой кожей и голубыми глазами, но люди с более темной кожей тоже могут заболеть раком кожи. Риску подвергаются те, кто работает на открытом воздухе, а также те, кто работает в закрытом помещении, но проводит уикенды или отпуск на солнце. Повышенному риску подвергаются люди с родимыми пятнами и веснушками, а также те, кто обгорал или много был на солнце в детском возрасте. Детская кожа, возможно, сильнее подвергается воздействию UVR, и поэтому важно, чтобы у детей и подростков вошло в привычку предохранять свою кожу.

Рак кожи – насколько это серьезно?

Имеется три типа рака кожи. Как правило, он легко лечится, но один тип рака кожи – меланома – может оказаться смертельным, если он не диагностирован достаточно рано.

Каковы признаки рака кожи?

Первыми признаками обычно являются:

- пятно, родинка или веснушка, изменившая цвет, форму или размер;
- новое пятно, отличающееся от других пятен на коже в этой области;
- незаживающая язва.

При обнаружении таких изменений обратитесь к врачу.

Как защитить семью от рака кожи?

Старайтесь избегать солнца между 10 ч. утра и 2 ч. дня (11 ч. утра до 3 ч. дня по летнему времени), когда ультрафиолетовое излучение наиболее сильное. Это особенно важно летом, когда ультрафиолетовое излучение наиболее сильное. Если вы или ваши дети находитесь на открытом воздухе, вы должны:

- носить шляпу, закрывающую лицо и шею, – шляпу с широкими полями или козырьком, закрывающим шею;

- носить свободную рубашку с длинными рукавами, длинные шорты (или длинную юбку) или брюки из плотной ткани;
- находиться как можно больше в тени (но помните, что снег, песок, бетон и вода тоже отражают UVR, так что вам может понадобиться одеться и намазаться солнцезащитным кремом);
- пользоваться водостойким солнцезащитным кремом с широким спектром (с "SPF30+" на этикетке). Намазывайтесь кремом за 20 минут до выхода на солнце. Намазывайтесь каждые два часа. Солнцезащитный крем не блокирует все ультрафиолетовое излучение, поэтому не надейтесь только на крем;
- лучше всего не выносить на солнце детей в возрасте до 1 года. Если этого избежать нельзя, распланируйте свой день так, чтобы не находиться на открытом воздухе, когда лучи UV наиболее сильны, и предохраняйте кожу ребенка одеждой или шапкой;
- детям тоже нужен солнцезащитный крем. Безопасно применение крема на открытых участках кожи – лице, ушах и тыльной стороне ладони;
- регулярно проверяйте у всех кожу на предмет обнаружения изменений в пятнах, родинках и веснушках (см. Признаки выше).

Как защитить глаза от вредного воздействия UV?

Носите солнцезащитные очки (лучше всего – защищающие глаза со всех сторон) и широкополую шляпу, оставляющую ваши глаза в тени.

Нужно ли защищать кожу в облачные дни

Да. Ультрафиолетовые лучи могут повредить кожу и в облачные дни, особенно летом, когда ультрафиолетовое излучение наиболее сильное.

Безопасен ли солярий для кожи?

Нет. Солярий может повредить кожу.

За дополнительной информацией обращайтесь в Cancer Helpline (с 9 утра до 5 вечера, с понедельника по пятницу) по телефону 13 11 20, или по телефону 1800 422 760 – для тех, кто живет за пределами Сиднея.

Если у вас трудности с английским языком и для того, чтобы позвонить, вам нужна помощь, обращайтесь в Службу устного и письменного перевода (TIS) по телефону 131 450.

Дополнительную информацию на русском языке можно найти в веб-сайте Multicultural Communication по адресу <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Телефонные номера правильны на момент публикации. Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.

Телефонные номера правильны на момент публикации.
Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.