

ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ



ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ

ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਬੇਸਲ ਸੈੱਲ, ਸਕੁਆਮਸ ਸੈੱਲ ਅਤੇ ਮੈਲੇਨੋਸਾਈਟਸ।

- 1. ਬੇਸਲ ਸੈੱਲ ਕਾਰਸਿਨੋਮਾ** ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨੇੜਲੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 2. ਸਕੁਆਮਸ ਸੈੱਲ ਕਾਰਸਿਨੋਮਾ** ਘੱਟ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 3. ਮੈਲਾਨੋਮਾ** ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਨਾਕ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੌਤਾਂ ਮੈਲਾਨੋਮਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕੈਂਸਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੇਸਲ ਸੈੱਲ ਕਾਰਸਿਨੋਮਾਸ ਅਤੇ ਸਕੁਆਮਸ ਸੈੱਲ ਕਾਰਸਿਨੋਮਾਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗ਼ੈਰ-ਮੈਲਾਨੋਮਾ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਆਮ ਕੈਂਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸੂਰਜ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

UV ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ (ਪਰਾਬੈਂਗਣੀ ਕਿਰਨਾਂ)

ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ (ਪਰਾਬੈਂਗਣੀ ਕਿਰਨਾਂ)(UVR) ਇੱਕ ਅਦਿੱਖ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ UV ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਸਭ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਜਾਂ ਸੋਲਾਰੀਅਮ ਤੋਂ UV ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੂਰਜ UVR ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੂਰਜੀ UVR ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਾਂ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: UVA, UVB ਅਤੇ UVC। ਸਾਰੇ UVA ਅਤੇ ਲਗਭਗ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ UVB ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਧਰਤੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ। UVA ਅਤੇ UVB ਦੋਵੇਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸੂਰਜੀ UVR:

- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਬੱਦਲਵਾਈ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬੱਦਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਢਿੱਲੀ ਬੁਣੀ ਹੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਧਾਤ, ਕੰਕਰੀਟ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਿਤ ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਉਛਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਨਬਰਨ (ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਜਲੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ) ਇੱਕ ਸੂਰਜੀ UVR ਜਲਣ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਸਨਬਰਨ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਨਬਰਨ, ਭਾਵੇਂ ਹਲਕਾ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਅਤੇ ਨਾ ਬਦਲਣਯੋਗ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜੀ UVR ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਅਤੇ UV ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ; ਪਰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

UV ਜਾਂ ਗਰਮੀ

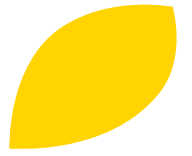
UV ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। UV ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਇੱਕ ਅਦਿੱਖ ਸਰੋਤ ਹੈ ਜੋ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਬੱਦਲਵਾਈ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

UV ਦੇ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ UV ਦਾ ਪੱਧਰ 3 (ਦਰਮਿਆਨ) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ UV ਪੱਧਰ 3 ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, UV ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਾਰਾ ਸਾਲ 3 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਇਸ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੀ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਠੰਢੇ ਦਿਨ 'ਤੇ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੜ ਸਕਦੇ ਹੋ! UV ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲਓ, ਨਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਕਿੰਨੀ ਧੁੱਪ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਕਦਮ:

- ਸਲਿੱਪ, ਸਲੋਪ, ਸਲੈਪ, ਸੀਕ ਐਂਡ ਸਲਾਈਡ (ਪਹਿਨੋ, ਲਗਾਓ, ਪਾਓ, ਜਾਓ ਅਤੇ ਖਿਸਕਾਓ)
- ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ UV ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇਖੋ। ਦਿਨ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ UV ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਸੋਲਰੀਅਮ (ਧੁੱਪ ਸੇਕਣ ਲਈ ਬਣਿਆ ਕੱਚ ਦਾ ਕਮਰਾ) ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸੋਲਰੀਅਮ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਸੂਰਜ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡੀਆ ਗਈਆਂ UV ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲੋਂ ਛੇ ਗੁਣਾ ਤੇਜ਼ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਲਿੱਪ, ਸਲੇਪ, ਸਲੈਪ, ਸੀਕ ਐਂਡ ਸਲਾਈਡ (ਪਹਿਨੇ, ਲਗਾਓ, ਪਾਓ, ਜਾਓ ਅਤੇ ਖਿਸਕਾਓ)



ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ

ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਚੁਣੋ ਜੋ:

- ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚੀਆਂ ਗਰਦਨ/ਕਾਲਰ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮੀਜ਼ਾਂ
- ਸੂਤੀ, ਪੌਲੀਏਸਟਰ/ਕਪਾਹ ਅਤੇ ਲਿਨਨ ਵਰਗੀਆਂ ਬਾਰੀਕ ਬੁਣਾਈ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- UV ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਲਈ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹੋਣ (ਚਿੱਟੇ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਰੰਗ UV ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਪਾਉਂਦੇ (ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਿਤ ਕਰਦੇ) ਹਨ)
- ਜੇਕਰ ਤੈਰਾਕੀ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਲਾਈਕਰਾ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।



SPF30 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ

- ਬ੍ਰੌਡ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ (ਜੋ UVA ਅਤੇ UVB ਕਿਰਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਪਾਣੀ-ਰੋਧਕ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼, ਸੁੱਕੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ
- ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਦੋ-ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਲਗਾਓ ਜੇਕਰ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਸੀਨਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ ਸੁਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਪੀਆਂ ਅਤੇ ਛਾਂ।



ਟੋਪੀ ਪਾਓ

- ਚੌੜੀ ਕੰਢੀ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਚੁਣੋ ਜੋ ਚਿਹਰੇ, ਨੱਕ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੈਪ ਅਤੇ ਵਾਇਜ਼ਰ ਉਚਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਟੋਪੀ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ ਬੁਣਤੀ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ (ਫੈਬਰਿਕ) ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ UV ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਵੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘੇਗੀ
- ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵੀ ਲਗਾਓ।



ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

- ਰੁੱਖਾਂ ਜਾਂ ਛਾਂਦਾਰ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣਾ ਪੌਪ-ਅੱਪ (ਖੋਲਣ ਸਾਰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ) ਟੈਂਟ ਜਾਂ ਛੱਤਰੀਆਂ ਲਿਆਓ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੜ੍ਹਾਵਾਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾ (ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਿਤ ਹੋ) ਕੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ UV ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ, ਟੋਪੀਆਂ, ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।



ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਖਿਸਕਾਓ

- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸਟੈਂਡਰਡ AS 1067 ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ 9 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਆਈ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਫੈਕਟਰ (EPF) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਪੁੜਪੜੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲਿਪਟਣ ਵਾਲੇ ਸਟਾਈਲ ਦੀਆਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਚੁਣੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੌੜੀ-ਕੰਡੀ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਵੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ UV ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 98 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ AS 1067 ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ - ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਧੁੱਪ ਸੇਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਸੂਰਜ ਦੀ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ (UV) ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੂਰਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ UVB ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ UV ਪੱਧਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨ, ਮੌਸਮ, ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਉੱਚਾ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਸਾਰਾ ਸਾਲ UV ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਸੂਰਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣੇ ਪਾਉਣਾ, ਚਿੱਠੀ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਤੱਕ ਆਉਣਾ-ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ UV ਪੱਧਰ 3 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।