



Bảo vệ da của quý vị khỏi bị ung thư da



Các loại ung thư da

Ung thư da được đặt tên theo tế bào da nơi ung thư phát triển. Lớp trên cùng của da chứa ba loại tế bào khác nhau: tế bào đáy, tế bào vảy và tế bào hắc tố.

- 1. Ung thư biểu mô tế bào đáy** là loại ung thư da phổ biến nhất. Loại ung thư này phát triển chậm qua nhiều năm tháng và có thể làm thương tổn các mô và cơ quan lân cận nếu không được điều trị.
- 2. Ung thư biểu mô tế bào vảy** ít phổ biến hơn nhưng phát triển nhanh hơn. Loại ung thư này có thể lây lan sang các bộ phận khác của cơ thể nếu không được điều trị.
- 3. Ung thư hắc tố da** là loại ung thư da ít gặp nhất nhưng nguy hiểm nhất. Hầu hết các trường hợp tử vong do ung thư da là từ ung thư hắc tố da. Loại ung thư này thường phát triển nhanh và có thể lan sang các bộ phận khác của cơ thể, nơi nó có thể hình thành ung thư mới.

Ung thư biểu mô tế bào đáy và ung thư biểu mô tế bào vảy thường được nhóm lại với nhau. Chúng thường được gọi là ung thư da không hắc tố hoặc ung thư da thông thường.

Lượng tiếp xúc cần thiết để gây ra ung thư da ở mỗi người mỗi khác. Ở hầu hết mọi người, nguy cơ ung thư da tăng lên khi họ tiếp xúc với ánh nắng mặt trời nhiều hơn.

Bức xạ của tia cực tím

Tia cực tím (UVR) là mối nguy hiểm vô hình vì chúng ta không thể nhìn thấy hoặc cảm nhận được. Mỗi khi làn da của quý vị tiếp xúc với tia UV, các tế bào da và cách chúng hoạt động sẽ bị ảnh hưởng. Tiếp xúc quá nhiều với bức xạ tia cực tím từ mặt trời hoặc phòng tắm nắng gây ra tổn thương vĩnh viễn và tích tụ theo thời gian.

Mặt trời là nguồn chính của UVR và đây được gọi là UVR mặt trời. Nó được tạo thành từ ba bước sóng: UVA, UVB và UVC. Tất cả tia UVA và khoảng 10 phần trăm bức xạ UVB đến bề mặt trái đất. Cả UVA và UVB đều góp phần gây tổn thương da và ung thư da.

UVR năng lượng mặt trời:

- có thể gây ung thư
- không thể nhìn thấy hoặc cảm thấy
- không phụ thuộc vào nhiệt độ
- có thể cao ngay cả vào những ngày mát mẻ và nhiều mây
- có thể xuyên qua mây
- có thể đi qua vật liệu dệt thưa
- có thể dội lại từ các bề mặt phản chiếu như kim loại, bê tông, nước và tuyết.

Cháy nắng là vết bỏng UVR mặt trời đối với da. Ở Úc, cháy nắng có thể xảy ra chỉ sau 10 phút. Cháy nắng, dù nhẹ hay nặng đều có thể gây tổn thương da vĩnh viễn và không thể phục hồi. Ảnh hưởng sức khỏe nghiêm trọng nhất của việc tiếp xúc với UVR mặt trời là ung thư da. Bảo vệ làn da của quý vị khỏi ánh nắng mặt trời và các hình thức tiếp xúc với tia cực tím khác là điều quan trọng ở mọi lứa tuổi; nhưng việc chống nắng đặc biệt quan trọng trong thời thơ ấu và thanh thiếu niên.

Tia cực tím hoặc Nhiệt

UV và nhiệt độ không giống nhau. Tia cực tím là nguồn bức xạ vô hình không thể nhìn thấy hoặc cảm nhận được và có thể gây hại cho làn da của quý vị ngay cả trong những ngày mát mẻ hoặc nhiều mây.

Biết dự báo tia cực tím là điều hữu ích. Nếu mức độ tia cực tím từ 3 (trung bình) trở lên, chúng có thể gây hại cho da và mắt, đồng thời làm tăng nguy cơ ung thư da. Nên sử dụng nhiều hình thức chống nắng khi mức độ tia cực tím đạt từ 3 trở lên. Ở Queensland, mức độ tia cực tím từ 3 trở lên quanh năm, ngay cả trong mùa đông, vì vậy cần chống nắng hàng ngày. Và quý vị vẫn có thể bị bỏng vào một ngày mát mẻ hơn! Đưa ra quyết định dựa trên mức độ tia cực tím, chứ không phải dựa vào trời nóng hay nắng.

Các bước đơn giản để bảo vệ làn da của quý vị:

- Mặc, bôi, đội, tìm và đeo
- Kiểm tra cảnh báo tia cực tím hàng ngày để biết thời gian chống nắng. Cẩn thận hơn vào giữa trưa khi mức độ tia cực tím mạnh hơn
- Tránh vào phòng tắm nắng. Phòng tắm nắng có thể phát ra bức xạ tia cực tím mạnh gấp sáu lần so với mặt trời giữa trưa hè.

MẶC, BÔI, ĐỘI, TÌM VÀ ĐEO



MẶC QUẦN ÁO CHỐNG NẮNG

Chọn những quần áo:

- Che càng nhiều da càng tốt, ví dụ, áo sơ mi dài tay và cổ/cổ áo cao
- Được làm từ các vật liệu dệt gần như bông, polyester/bông và vải lanh
- Có màu tối để hấp thụ bức xạ tia cực tím (màu trắng và màu nhạt hơn phản chiếu bức xạ tia cực tím lên da)
- Nếu được sử dụng để bơi lội, được làm từ các vật liệu như lycra, giúp chống nắng khi bị ướt.



BÔI KEM CHỐNG NẮNG CÓ SPF30 HOẶC CAO HƠN

- Sử dụng kem chống nắng phổ rộng và chống thấm nước
- Thoa đều lên da khô, sạch ít nhất 20 phút trước khi ra ngoài
- Thoa lại sau mỗi hai giờ hoặc thường xuyên hơn nếu bơi lội, đổ mồ hôi hoặc sau khi lau khô bằng khăn
- Cũng sử dụng các hình thức bảo vệ khác như mũ và bóng mát.



ĐỘI MŨ

- Chọn mũ rộng vành giúp bảo vệ tốt cho mặt, mũi, cổ và tai. Mũ và tấm che không bảo vệ đủ
- Hãy chắc chắn rằng mũ được làm bằng vải sợi dệt chặt - nếu quý vị có thể nhìn xuyên qua vải, bức xạ tia cực tím cũng sẽ xuyên qua
- Cũng nên đeo kính mát và kem chống nắng để tăng mức độ bảo vệ.



TÌM NƠI BÓNG MÁT

- Tận dụng cây cối hoặc kết cấu có bóng mát
- Mang theo lều tự bung hoặc dù của riêng quý vị
- Quý vị vẫn sẽ cần sử dụng các biện pháp bảo vệ khác (ví dụ: quần áo, mũ, kính mát và kem chống nắng) để tránh bức xạ tia cực tím phản xạ từ các bề mặt gần đó.



ĐEO KÍNH MÁT

- Chọn kính mát kiểu ôm sát vừa vặn đáp ứng Tiêu chuẩn Úc AS 1067 và cung cấp Hệ số Bảo vệ Mắt (EPF) từ 9 trở lên
- Nếu quý vị kết hợp kính mát với mũ rộng vành, quý vị có thể giảm tới 98% lượng bức xạ tia cực tím chiếu vào mắt
- Trẻ em cũng nên đeo kính mát đáp ứng AS 1067.

Vitamin D - tôi cần bao nhiêu lượng ánh nắng mặt trời

Bức xạ tia cực tím (UV) của mặt trời là nguồn vitamin D tự nhiên tốt nhất nhưng cũng là nguyên nhân chính gây ung thư da. Ở Úc, chúng ta cần cân bằng giữa nguy cơ ung thư da do phơi nắng quá nhiều với việc duy trì đủ lượng vitamin D.

Vitamin D hình thành trong da khi da tiếp xúc với bức xạ UVB từ mặt trời. Chúng ta cần vitamin D để duy trì sức khỏe tốt, đặc biệt là để giữ cho xương và cơ chắc khỏe.

Lượng ánh nắng mặt trời quý vị cần để sản xuất vitamin D phụ thuộc vào nhiều yếu tố như mức độ tia cực tím, loại da, lối sống, vị trí của quý vị, mùa, thời gian trong ngày và lượng da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.

Phơi nắng lâu hơn không cung cấp cho quý vị lượng vitamin D cao hơn mà làm tăng nguy cơ ung thư da. Ở Queensland, nơi có mức độ tia cực tím cao quanh năm, hầu hết mọi người đều được tiếp xúc đủ với ánh nắng mặt trời để sản xuất vitamin D thông qua các hoạt động ngẫu nhiên hàng ngày của họ. Những hoạt động này bao gồm phơi quần áo, kiểm tra hộp thư hoặc đi bộ ra vào xe của quý vị. Khi mức độ tia cực tím dưới 3 thường không cần chống nắng.

Nếu quý vị lo lắng về việc liệu quý vị có nhận đủ vitamin D hay không, hãy nói chuyện với bác sĩ.