



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

راهنمای محافظت در برابر آفتاب

برای جلوگیری از سرطان پوست



کاری که ما انجام می‌دهیم

با سپاس از همکاری داوطلبان و کارمندان، و گشاده‌دستی مردم خیر، "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" پیشتاز مبارزه با سرطان است. این انجمن وظایف زیر را عهده‌دار می‌باشد:

- حمایت مالی از تحقیقات برگزیده در مورد انواع سرطانها
- نمایندگی و وکالت مردم در سیاستگذاری‌های مربوط به سلامت و بهداشت عمومی جامعه
- ترویج یک روش زندگی سالم برای کمک به کاهش خطر ابتلا به سرطان
- در اختیار گذاشتن اطلاعات در مورد سرطان
- حمایت از افراد مبتلا به سرطان

جهت کسب جدیدترین اطلاعات در مورد سرطان، خدمات ما و چگونگی اهداء کمکهای نقدی لطفاً با ما تماس بگیرید.



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

بیاید سرطان را ریشه‌کن کنیم

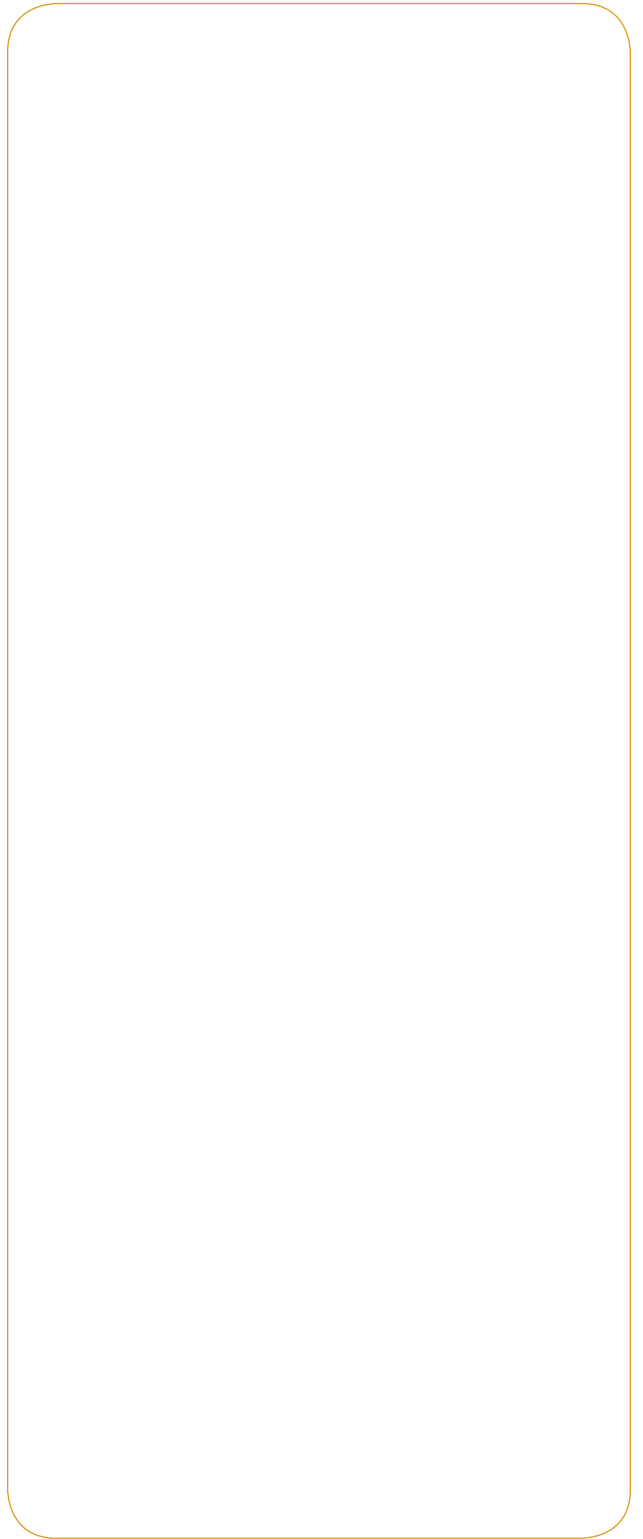
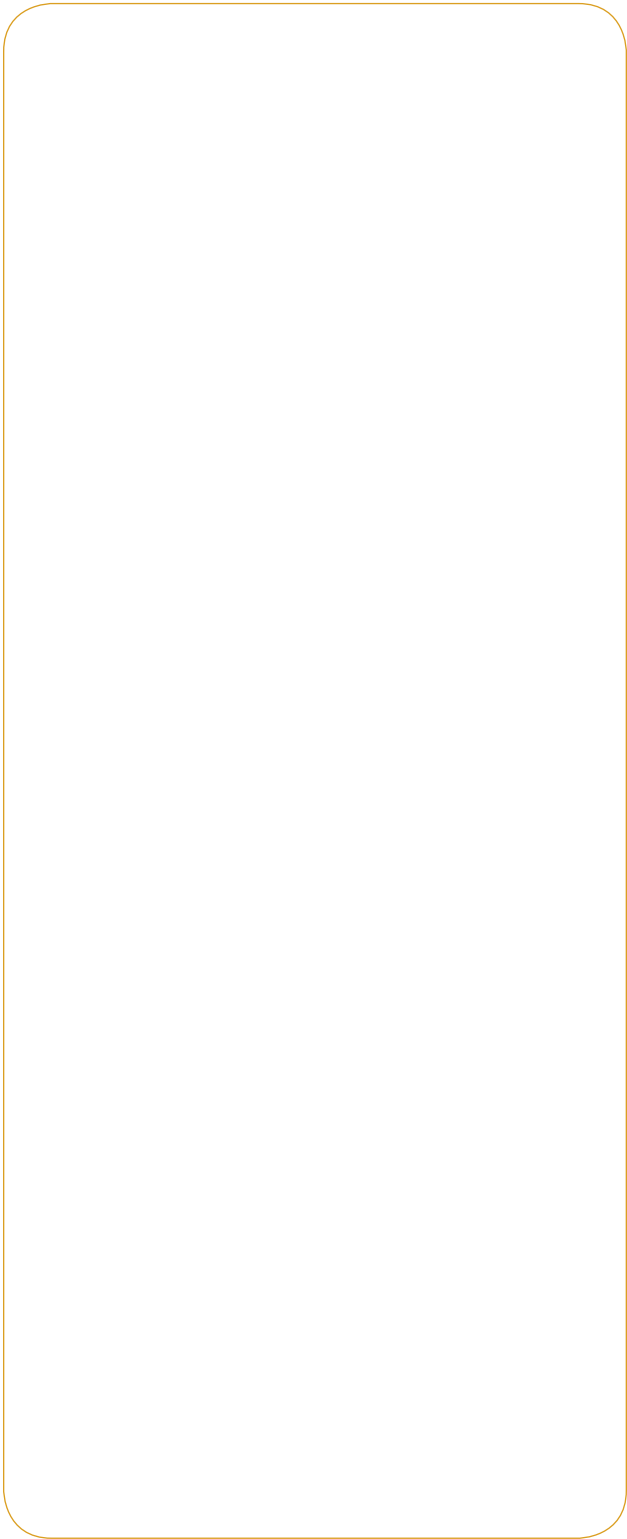
1 888 939-3333 | www.cancer.ca

این بروشور که توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تهیه شده، حاوی اطلاعات عمومی است. این اطلاعات جایگزین توصیه‌های افراد ذیصلاحی که خدمات بهداشتی ارائه می‌دهند، نمی‌گردد. مطالب این بروشور را می‌توان بدون اجازه کپی‌برداری و تکثیر نمود، اما باید این عبارت در آن قید شده باشد: راهنمای محافظت در برابر آفتاب: برای جلوگیری از سرطان پوست. Canadian Cancer Society 2009.

این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG) در سال ۲۰۰۹ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

SunSense: Preventing skin cancer - Persian XXXXXX © XXX 2009

بیاید سرطان را ریشه‌کن کنیم
1 888 939-3333 | www.cancer.ca



لذت بردن از آفتاب - آگاهی از خطرات

در حالی که فعالیت خارج از خانه بخشی از یک زندگی سالم است، خطری در محیط‌های غیر سرپوشیده وجود دارد که شما قادر بدیدنش نیستید، و آن پرتو ماوراء بنفش یا UV (ultraviolet) می‌باشد. UV بخشی از طیفهای نوری است که از خورشید می‌تابد. بخش اعظم پرتو خطرناک خورشید توسط لایه اوزون در طبقات فوقانی جو متوقف می‌شود، اما هنوز مقدار کمی از آن به سطح زمین می‌رسد. نور طبیعی آفتاب برای سلامتی مفید است، اما تابش بیش از اندازه UV بر بدن، احتمال آفتاب‌سوختگی، سرطان پوست و آب مروارید (کدر شدن عدسی چشم - cataracts) را افزایش می‌دهد.

تصور اشتباه: آسیبهای ناشی از تابش آفتاب موقت هستند و پوست خودش را ترمیم می‌کند.

در حالی که به نظر می‌رسد آفتاب‌سوختگی نهایتاً برطرف می‌شود، اما آسیبهای وارده به لایه‌های پایینی پوست همچنان باقی می‌مانند. با هر بار تابش آفتاب، این آسیبها بر روی هم انباشته می‌شوند و به این ترتیب، به خاطر تابشهای مکرر، می‌تواند ۱۰ تا ۳۰ سال طول بکشد تا سرطان پوست پدید آید.



آفتاب و سرطان پوست

هر کس که به طور محافظت نشده‌ای زمانی را در زیر آفتاب سپری کند، می‌تواند دچار آفتاب‌سوختگی شود، و این آفتاب‌سوختگی احتمال بروز سرطان پوست را افزایش می‌دهد. بیشتر سرطانهای پوست در نواحی‌ای از بدن شروع می‌شوند که به دفعات بیشتری در معرض تابش آفتاب قرار گرفته‌اند، مثل سر، صورت، گردن، دستها، بازوها و پاها.

اگر هر کدام از موارد زیر در شما صدق کند، احتمال بروز سرطان پوست در شما بیشتر خواهد بود:

- داشتن پوست روشن که مستعد آفتاب‌سوختگی باشد
- داشتن تعداد زیادی خال یا کک و مک
- آفتاب‌سوختگیهای زمان کودکی
- کار کردن در محیطهای غیر سرپوشیده
- داشتن سابقه خانوادگی سرطان پوست



اگر رنگ پوست شما به طور طبیعی تیره است، امکان دارد کمتر به آفتاب‌سوختگی حساس باشید، اما از تأثیرات زیانبار آن در امان نخواهید بود. لازم است هر کس پوست خود را در برابر پرتوهای آسیب‌رسان خورشید محافظت کند.

بسیاری از مردم بر این باورند که برنزه شدن باعث می‌شود که سلامت به نظر برسند. اما به خاطر داشته باشید که حتی یک برنزه شدن خفیف به این معناست که پوست شما در معرض تابش زیاد آفتاب قرار گرفته و به آن آسیب رسیده است.

پوست خود را به طور مرتب و ارسبی کنید

به محض آنکه با یکی از موارد زیر برخورد کردید، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید:

- تغییر در شکل، رنگ یا اندازه یک خال یا ماه‌گرفتگی
- زخمهایی که التیام نمی‌یابند
- نواحی‌ای از پوست که دچار خونریزی یا خارش شده یا قرمز و برجسته هستند

شاخص UV - راهنمای ایمنی از آفتاب

شاخص UV یا UV Index برای این منظور ابداع شده است که به مردم کمک کند بدانند در هر روز پرتوهای ماوراء بنفش چقدر قوی هستند. دسته‌بندی این شاخصها محدوده ۰-۲ (پرتوهای کم‌خطر) تا ۱۱ یا بیشتر (پرتوهای فوق‌العاده پرخطر) را در بر می‌گیرد. پرتوهای آفتاب در میانه روز، بین ساعات ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر، در قویترین اندازه خود هستند. لازم است که شما در طی این ساعات یا هر زمان که شاخص UV برابر ۳ یا بیشتر از آن است، از پوست خود محافظت کنید.

جدول شاخص UV اداره محیط زیست کانادا

شرح	شاخص UV
کم	۰ - ۲
متوسط	۳ - ۵
زیاد	۶ - ۷
خیلی زیاد	۸ - ۱۰
فوق‌العاده زیاد	۱۱+

منبع: اداره محیط زیست کانادا، می ۲۰۰۴

تصور اشتباه: من در روزهای مه‌آلود یا ابری، و یا در طی زمستان به کرم ضدآفتاب نیاز ندارم.

تا ۸۰٪ پرتوهای خورشیدی می‌تواند از ابرهای نازک، مه و رطوبت موجود در جو عبور کنند. در طول زمستان، بیش از نیمی از پرتوهای خورشید توسط برف باز تابیده می‌شوند، که به نوبه خود باعث افزایش UV خواهد شد. در ارتفاعات این مشکل حادتر است. کرم ضد آفتاب خود را حتی در روزهای زمستان فراموش نکنید.



خود و خانواده‌تان را از تابش آفتاب حفظ کنید

وقتی که هوا آفتابی است هیچ کس نمی‌خواهد در محیط سرپوشیده بماند. اما وقتی خارج خانه هستید، فقط کمی هوشیاری در مورد خطرات ناشی از آفتاب می‌تواند از شما و خانواده‌تان محافظت کند. بین ساعات ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر که پرتوهای خورشید در شدیدترین حالت خود هستند و یا هر زمان دیگری از روز که شاخص UV برابر با ۳ یا بیشتر از آن است، احتیاط بیشتری به خرج دهید.

- قبل از آنکه از خانه خارج شوید از مقدار شاخص UV اطلاع حاصل کنید.
- بازوها و پاهای خود را بپوشانید. لباسهای گشاد با بافت متراکم و سبک انتخاب کنید.
- یک کلاه لبه پهن بپوشید تا سر، صورت، گردن و گوشه‌ایتان را محافظت کند.
- در سایه (زیر درختان، سایبان یا چتر) بمانید.
- از عینکهای آفتابی که مانع عبور UV هستند برای محافظت از چشمانتان استفاده کنید.
- بر روی بخشهایی از بدن‌تان که در معرض تابش آفتاب هستند، کرمهای ضدآفتاب با فاکتور محافظ (SPF) ۱۵ یا بیشتر بمالید. کرم باید حداقل ۲۰ دقیقه پیش از ورود به محیط غیر سرپوشیده مالیده شود. گوشه‌ها و گردنتان را فراموش نکنید.

تصور اشتباه: کرم ضدآفتاب محافظت کامل به عمل می‌آورد.

یک کرم با SPF ۱۵ یا بیشتر و با طیف گسترده، تنها مقداری در برابر آفتاب محافظت خواهد کرد. بهترین محافظت زمانی است که در سایه قرار بگیرید یا لباسهایی بپوشید که بازوها و پاهایتان را بپوشاند. اما اگر قرار است زیر آفتاب فعالیت کنید، فراموش نکنید که کرم ضدآفتاب را هر دو ساعت تجدید کنید.

حفاظت از کودکان



به نظر می‌آید که کودکان زمان بیشتری را نسبت به بزرگسالان در محیطهای غیر سرپوشیده می‌گذرانند و این باعث افزایش احتمال آفتاب‌سوختگی در آنها می‌شود. به ویژه کودکانی که پوست روشن و کک و مک دارند، در معرض خطر بیشتری هستند. در هر سنی که باشند، خواه به راحتی برنزه بشوند یا نشوند، باید در برابر تابش بیش از حد آفتاب محافظت گردند.

پوست اطفال ایمنی طبیعی کمتری نسبت به پرتوهای خورشیدی دارد و این به آن معنی است که آفتاب‌سوختگی در آنها سریعتر از بزرگسالان اتفاق می‌افتد. اطفال بزرگتر از ۶ ماه می‌توانند از کرم ضدآفتاب استفاده کنند.

- همیشه اطفال زیر ۱۲ ماه را از تابش مستقیم آفتاب دور نگهدارید. کالسکه و وسایل بازی آنها را در سایه قرار دهید.
- وقتی در روزهای آفتابی، اطفال را برای گردش بیرون می‌برید، آنها را با سایبان کالسکه یا پارچه‌ای که به جریان هوا اجازه عبور می‌دهد، بپوشانید.
- سعی کنید بین ساعات ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر، یا هر زمان دیگری که شاخص UV ۳ یا بیشتر است، کودکان را از معرض آفتاب دور نگهدارید.
- به کودکان لباسهایی بپوشانید که بازوها و پاهایشان را بپوشاند. کلاه‌های لبه پهن محافظت بیشتری نسبت به کلاه‌های بیس‌بال ایجاد می‌کنند.
- کرم ضدآفتاب با SPF ۱۵ یا بیشتر را روی پوست در معرض آفتاب آنها بمالید. این کار را به طور مرتب (هر دو ساعت یک بار) تکرار کرده، بینی، گوشه‌ها، گونه‌ها و روی پاهای آنها را فراموش نکنید.
- برای کودکانی که کنار یا داخل آب بازی می‌کنند، از کرم ضدآفتاب ضدآب استفاده کرده، مرتب آن را تجدید نمایید.

سایه به وجود بیاورید

آفتاب سوختگیها می توانند زمانی اتفاق بیافتند که شما کمتر انتظارش را دارید، مثلاً در حال باغبانی هستید یا بچه هایتان را که ورزش می کنند تماشا می کنید، یا اینکه فقط روی نیمکتی در پارک نشسته اید.

در طول ماه های تابستان، سعی کنید از تابش مستقیم آفتاب دور بوده، در زیر سایه بمانید. به خاطر داشته باشید که حتی اگر در زیر درختی باشید یا هوا نیمه ابری باشد، شما هنوز در معرض برخورد پرتوهای UV هستید.

- وقتی در ساحل دریا، و یا در حال پیک نیک یا قدم زدن هستید، از چتر استفاده کنید.
- برای گردهم آییهایی که در محیطهای غیر سرپوشیده برگزار می شوند، چادر یا سایبانهای بزرگ برپا کنید.
- برای جلوگیری از نفوذ آفتاب از سمت بالکن، از توربهای مخصوص استفاده کنید.
- درختان سایه دار را در اطراف خانه تان بکارید. افرا (Maple)، بید (Willow)، نارون (Elm)، بلوط (Oak)، و گیلاس (Cherry) درختان سایه دار خوبی هستند.
- روی تراس و حیاط پشت خانه خود سایبان نصب کنید.



ویتامین D

وجود ویتامین D برای سلامت استخوانها و ماهیچه ها، به ویژه در کودکان و سالمندان لازم است. وقتی پوست بدن در معرض نور خورشید قرار می گیرد، این ویتامین در آن تولید می شود. شما می توانید ویتامین D را از قرصهای ویتامین و غذاهای تقویت شده نیز به دست آورید.

میزان نور آفتابی که برای تولید مقدار کافی ویتامین D در پوستتان لازم است به سن، رژیم غذایی، رنگ پوست، محل زندگی و شدت نور خورشید بستگی دارد. برای برخی مردم، تنها کمی نور خورشید تأثیر فراوانی می گذارد. این احتمال وجود دارد که قرار گرفتن در معرض آفتاب به صورت محافظت نشده فقط برای چند دقیقه در روز، به اندازه کافی ویتامین D تولید کند، اما این کار احتمال آسیب رسیدن به پوست را نیز افزایش می دهد. راه حل این است که در عین حال که خود را از تابش بیش از اندازه آفتاب حفظ می کنید، ویتامین D مورد نیاز برای سلامتی خود را از راه دیگری به دست آورید.

بهر حال شما مقدار کافی ویتامین D را از تابش آفتاب به دست نخواهید آورد اگر:

- بیش از ۵۰ سال داشته باشید.
- رنگ پوستتان تیره باشد.
- لباسی پوشیده باشید که بیشتر پوستتان را پوشانده باشد.
- خیلی به محیطهای غیر سرپوشیده نروید.

اطفالی که منحصراً از شیر مادر تغذیه می شوند نیز ممکن است در خطر کمبود ویتامین D قرار بگیرند و به همین دلیل است که متخصصان توصیه می کنند که به آنها ویتامین D مکمل خوراندن شود.

اگر فکر می کنید که شما و خانواده تان به اندازه کافی ویتامین D کسب نمی کنید، یا سنتان بالای ۵۰ سال است، با پزشک خود در مورد مکمل ویتامین D صحبت کنید.

سالنهای برنزه‌سازی

آفتاب‌سوختگیها، خواه ناشی از تابش پرتوهای خورشید باشند یا ناشی از لامپها و تختهای برنزه‌سازی، با احتمال بروز سرطان پوست در ارتباط هستند.

برخی از تختهای برنزه‌سازی پوست شما را در معرض پرتوهای UV که مقدارش ۵ برابر پرتوهای خورشیدی است، قرار می‌دهند، بنابراین از استفاده از این لامپها و تختها باید خودداری شود.

تصور اشتباه: رفتن به سالنهای برنزه‌سازی روش بسیار خوبی برای محافظت از پوست پیش از مسافرت به سواحل آفتابی جنوب است.

این عقیده اشتباه است. لامپهای خورشیدی و تختهای برنزه‌سازی از تابش پرتو UV برای شروع فرآیند برنزه‌سازی پوست استفاده می‌کنند. پرتوهای UV مصنوعی باعث آسیبهای پوستی مثل آفتاب‌سوختگی، پیری زودرس و آب مروارید می‌شوند.

از آفتاب لذت ببرید، اما این کار را بی‌خطر انجام دهید. در هنگامی که سرگرم فعالیت در محیطهای غیر سرپوشیده هستید، از این راهنما برای محافظت پوست خود در برابر آفتاب بهره ببرید.



بیشتر بدانید

لطفاً جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد آفتاب و سرطان پوست، از یکی از طرق زیر با "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تماس بگیرید:

- با متخصص اطلاع‌رسانی ما با شماره تلفن رایگان ۱ ۸۸۸ ۹۳۹-۲۳۳۳ در روزهای دوشنبه تا جمعه بین ساعات ۹ صبح تا ۶ بعد از ظهر تماس بگیرید. خدمات این مرکز به زبانهای انگلیسی و فرانسه، و از طریق مترجم به بیش از ۱۰۰ زبان دیگر در دسترس است. برای دستیابی به خدمات به زبانهای دیگر، نام آن زبان را به انگلیسی اعلام کنید، مثلاً بگویید "پِرژِن" (Persian). در عرض تقریباً ۶۰ ثانیه یک مترجم به روی خط خواهد آمد. اگر قادر به عنوان کردن نام زبان خود به انگلیسی نیستید، بر روی خط بمانید و مرکز خدمات مترجمی انجمن خواهد توانست زبان مورد نظر شما را تشخیص دهد.
- به ما به آدرس info@cis.cancer.ca نامه الکترونیکی (email) بفرستید.
- از وبسایت ما www.cancer.ca بازدید کنید.
- با دفتر محلی "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تماس بگیرید.

