



Phóng Xạ Cực Tím Ultraviolet Radiation

Phóng xạ cực tím là gì?

Phóng xạ cực tím (hay tia tử ngoại, Ultraviolet, viết tắt UV) chủ yếu đến từ mặt trời như một phần của phổ điện từ (ánh sáng). Các tia cực tím có các bước sóng ngắn hơn các tia hữu hình, vì vậy chúng ta không thể nhìn thấy hoặc cảm thấy chúng. Các nguồn phóng xạ UV nhân tạo bao gồm các giường tắm nắng nhân tạo (tanning beds) và dụng cụ hàn.

Phóng xạ UV có hại như thế nào?

Khi tiếp xúc với phóng xạ UV, cơ thể quý vị sản xuất và tiết ra thêm chất melanin (một sắc tố da) để hấp thụ UV. Việc này khiến cho da quý vị sạm hơn và là một dấu hiệu của việc bị hư da.

Có hai loại phóng xạ UV, UVA và UVB. Cả hai đều là một vấn đề cho sức khỏe vì các phóng xạ UVA và UVB có thể ảnh hưởng đến da, mắt, và hệ miễn nhiễm của quý vị.

UVA gây nên sự sạm da ngay lập tức (sắc tố melanin trong da quý vị bị sạm lại). Liên tục tiếp xúc với UVA có thể khiến da bị sạm lão hóa, chẳng hạn như bị nhăn, có các đốm tàn nhang, và bị chảy xệ. Nó cũng có thể đưa đến một số các căn bệnh ung thư da.

UVB có hại hơn UVA. Nó làm chậm việc sạm da bằng cách làm cho da quý vị sản xuất thêm melanin. UVB làm cháy da và gây hầu hết các bệnh ung thư da, cùng với các bệnh đục thủy tinh thể (cataracts) và ung thư mắt.

Mỗi khi phơi nắng hoặc bị nắng làm cháy da sẽ làm tổn thương các tế bào da và DNA của quý vị. Có thể phải mất nhiều năm để các hậu quả của việc liên tục phơi nắng mới xuất hiện.

Ai có nhiều nguy cơ bị phóng xạ UV nhất?

Trẻ em nào thường xuyên ra nắng dễ bị các hậu quả của phóng xạ UV gây tổn thương. Những người trẻ tuổi dùng các giường tắm nắng nhân tạo cũng bị nguy

cơ. Tại British Columbia, trẻ em dưới 18 tuổi bị cấm dùng các giường tắm nắng nhân tạo.

Khi nào và ở đâu tôi bị nguy cơ nhiều nhất?

Ánh sáng mặt trời chiếu trực tiếp thì mạnh nhất vào mùa hè, với khoảng 80 phần trăm UV xảy ra trong khoảng thời gian từ 11 giờ sáng đến 4 giờ chiều. UV thì mạnh hơn khi ở gần đường xích đạo và ở các nơi cao hơn. Hãy để ý điều này khi quý vị đi du lịch. Mây, khói mù và sương mù không bảo vệ quý vị khỏi phóng xạ UV. Sự phản chiếu ánh sáng mặt trời từ nước, cát, tuyết và bê tông có thể làm tăng thêm số lượng tiếp xúc với tia tử ngoại. Ví dụ, sự phản chiếu ánh sáng từ tuyết mới rớt gần như làm tăng gấp đôi phóng xạ UV.

Làm thế nào để tôi có thể bảo vệ chính mình và gia đình của mình?

Lập kế hoạch

Lập kế hoạch hoạt động ngoài trời của quý vị trước 11 giờ sáng hoặc sau 4 giờ chiều. Hãy ở trong mát càng nhiều càng tốt và dùng dù che khi ở bãi biển hoặc nơi công viên. Đừng cho các em bé dưới 1 tuổi ra bất cứ nơi nào có ánh sáng mặt trời trực tiếp chiếu gay gắt.

Mặc quần áo bảo vệ

Mặc quần áo màu sáng, áo dài tay và quần, mang mắt kiếng mát chống tia cực tím, và đội mũ rộng vành. Tránh mang các loại nón dã cầu mà không che cả hai tai hoặc sau gáy. Nếu quý vị có thể nhìn xuyên qua quần áo của mình, UV có thể xuyên qua được. Quần áo chống nắng được chế tạo đặc biệt dành để bơi lội hoặc chơi ngoài trời thì hữu ích.

Biết da quý vị thuộc loại nào

Sự nhạy cảm của quý vị với phóng xạ UV tùy thuộc vào số lượng sắc tố ở da quý vị và khả năng của da quý vị để rậm nắng. Những người có màu da trắng và mắt có màu lơ, thường hay bị phóng xạ UV và có nhiều nguy cơ bị hư da nhất. Để biết thêm thông tin, xin truy cập trang mạng của Bộ Y Tế - Bảo Vệ Chính Quý Vị Khỏi Phóng Xạ Tia Tử Ngoại tại

www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=CD0704E713B64EB5A81BFB57D076F053.

Nếu quý vị nhạy cảm với ánh sáng mặt trời do một tình trạng bệnh hay bởi thuốc men, quý vị có thể bị râm da hoặc bị phỏng nắng ngay cả khi chỉ tiếp xúc một cách giới hạn với UV.

Tránh các giường tắm nắng nhân tạo

Tránh dùng các giường tắm nắng nhân tạo. Tổ Chức Y Tế Thế Giới đã biết rằng phóng xạ UV từ các giường tắm nắng nhân tạo gây ung thư da. Nguy cơ của việc bị u hắc tố (melanoma) (dạng ung thư da nghiêm trọng nhất) tăng lên đến 75 phần trăm khi dùng giường tắm nắng nhân tạo trước 35 tuổi. Để biết thêm thông tin, xin truy cập trang mạng của Bộ Y Tế - Các Giường Tắm Nắng Nhân Tạo tại địa chỉ www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=9C74F650BE41467BB2E646A83EE7ED1C.

Thuốc chống nắng có bảo vệ tôi chống lại phóng xạ UV hay không?

Cách bảo vệ tốt nhất để chống lại phóng xạ UV là không ra nắng. Nếu quý vị phải ra nắng, thuốc chống nắng là sự bảo vệ tốt nhất để chống lại phóng xạ UV.

Thuốc chống nắng giảm số lượng tia phóng xạ UV da quý vị hấp thụ. Thuốc cho phép quý vị ở ngoài nắng lâu hơn so với khi không có thuốc chống nắng.

Chỉ Số Chống Nắng (Sun Protection Factor, viết tắt SPF) của thuốc chống nắng cho biết quý vị có thể tiếp xúc bao lâu với ánh sáng mặt trời trước khi bị cháy nắng. Hội Da Liễu Canada (Canadian Dermatology Association) đề nghị SPF 30, chặn được 97 phần trăm các tia UVB – các tia nắng làm “cháy da”. SPF 50 chặn được 98 phần trăm và SPF 100 chặn được 99 phần trăm.

Sản phẩm nên là “phổ quát,” có nghĩa là nó chặn cả tia UVA lẫn UVB. Hãy dùng kem thoa môi có tối thiểu SPF 30 và thoa lên môi cách mỗi giờ đồng hồ.

Tôi nên thoa bao nhiêu thuốc chống nắng?

Để bảo vệ được tốt nhất, quý vị cần che toàn bộ phần da lộ ra bên ngoài. Thoa thuốc chống nắng 30 phút trước khi quý vị ra ngoài trời, để da quý vị có thời gian hấp thu thuốc. Thoa lại thuốc chống nắng sau khi quý vị bơi xong hay sau khi đổ mồ hôi để giữ hiệu quả chống nắng.

Nếu con quý vị phải ra nắng, quý vị có thể thoa thuốc chống nắng ở các phần nhỏ của da mà quần áo hoặc nón không che được. Hãy dùng thuốc chống nắng cho trẻ em trên 6 tháng tuổi. Hãy dùng một loại thuốc chống nắng đã được chấp thuận bởi Hội Da Liễu Canada.

Làm thế nào tôi có thể bảo vệ cho mắt của mình?

Kính mát phải cung cấp ít nhất 90 phần trăm sự bảo vệ chống lại UVA và 95 phần trăm chống lại UVB. Các kính mát dành cho em bé và trẻ em phải cung cấp từ 99 đến 100 phần trăm sự bảo vệ chống lại cả UVA và UVB. Các tròng kính lớn và che được hết mắt có thể giúp bảo vệ mắt.

Chỉ số UV là gì?

Chỉ số UV báo cáo về độ mạnh hiện thời của phóng xạ UV tại khu vực quý vị. Khi chỉ số là 3 hoặc cao hơn, hãy bảo đảm quý vị được bảo vệ đầy đủ. Để xem Dự Báo Chỉ Số UV hàng ngày, xin truy cập https://weather.gc.ca/forecast/public_bulletins_e.html?Bulletin=fpcn48.cwao.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về vấn đề an toàn ngoài nắng, xin xem [HealthLinkBC File #26 An Toàn đối với Nắng cho Trẻ Em](#).

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.

