



## Phóng Xạ Cực Tím Ultraviolet Radiation

### Phóng xạ cực tím là gì?

Ánh sáng mặt trời di chuyển qua không gian dưới dạng sóng, gồm nhiều bước sóng khác nhau. Các tia cực tím có bước sóng ngắn hơn các tia nhìn thấy được, và những tia này không nằm trong quang phổ hữu hình. Điều này có nghĩa là chúng ta không nhìn thấy và cũng không cảm thấy được các tia này. Các tia vô hình này được gọi là phóng xạ. Phóng xạ cực tím của mặt trời hay UVR có thể làm rám da và có các tác dụng tai hại khác cho sức khỏe của quý vị.

### Phóng xạ cực tím có hại như thế nào?

Vì UVR là vô hình nên khó mà phán đoán được sức mạnh của tia này.

- Tiếp xúc với tia này có thể làm xạm da, rám nắng, ung thư da, và nhăn nheo da sau nhiều năm tiếp xúc.
- Tia này cũng có thể tác hại đến mắt, gồm cả màng kết (bề mặt bên trong mí mắt) và giác mạc. Các thương tích này có thể được gọi là tia sáng của thợ hàn hay mù vì tuyết. Nếu tiếp xúc nhiều lần với ánh nắng trong nhiều năm có thể làm hư thủy tinh thể, chẳng hạn như đục nhân mắt.
- Càng ngày cũng có thêm bằng chứng cho thấy phản ứng miễn nhiễm bị đè nén vì tiếp xúc với phóng xạ UV cấp tính lẫn liều lượng thấp.

Ánh sáng mặt trời trực tiếp mạnh nhất vào những tháng mùa hè, với khoảng 80 phần trăm UVR xảy ra vào khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.

UVR mạnh hơn ở chỗ cao hơn và gần đường xích đạo hơn. Các tia sáng này phản chiếu mạnh từ tuyết mới rơi và, ít hơn là từ cát, nước, thủy tinh và bê tông trên các tòa nhà. Ánh sáng trực tiếp cùng với mức tiếp xúc phản chiếu làm tăng thêm mức tiếp xúc với UVR, làm hư mắt và mặt nhanh hơn.

Các nguồn nhân tạo, chẳng hạn như vòng lửa hàn và đèn rám da, có thể làm hư mắt và da.

### Làm thế nào để tôi bảo vệ bản thân?

Hoạch định sinh hoạt ngoài trời của quý vị trước 10 giờ sáng hoặc sau 4 giờ chiều, khi UVR của mặt trời yếu nhất.

Khi quý vị ở ngoài trời, hãy tìm bóng mát của các tòa nhà, cây cối và các vật khác. Đem theo dù (ô) khi ra bãi biển hoặc công viên.

Che da bằng quần áo thích hợp. Vải đan khít thường bảo vệ được tự nhiên đối với mặt trời. Nếu quý vị có thể nhìn xuyên qua quần áo dễ dàng, thì tia UVR cũng xuyên qua được. Áo tay dài và quần dài là quần áo tốt nhất để bảo vệ da. Nên đội nón rộng vành. Tránh loại nón baseball không che được tai hoặc gáy.

Tránh đèn và giường rọi làm rám da. Cơ Quan Khảo Cứu Ung Thư Quốc Tế (IARC) nói rằng giường rọi rám da và phòng xạ cực tím gây ung thư ở người. Các chuyên gia đã phân tích toàn diện các cuộc nghiên cứu và kết luận là mức rủi ro bị ung thư da tăng thêm 75 phần trăm khi người ta bắt đầu dùng giường làm rám da trước 30 tuổi.

## Còn thuốc chống nắng thì sao?

Thuốc chống nắng giảm bớt lượng UVR xâm phạm da. Thuốc chống nắng cũng giúp quý vị ở ngoài nắng lâu hơn mà không bị rám nắng.

Yếu Tố Bảo Vệ Đối Với Mặt Trời hay số SPF trên lọ thuốc chống nắng cho thấy quý vị có thể tiếp xúc với ánh nắng bao lâu thì mới bị rám nắng. Thí dụ, nếu một người dùng thuốc chống nắng với SPF 15, người đó có thể tiếp xúc lâu hơn đến 15 lần khi thoa thuốc chống nắng đúng cách.

## Tôi nên thoa bao nhiêu thuốc chống nắng?

Muốn đạt được mức bảo vệ ghi trên chai thuốc chống nắng, quý vị phải thoa đều hai mg thuốc chống nắng trên mỗi centimetre vuông da để lộ (tức là 2 mg/cm<sup>2</sup>). Điều này có nghĩa là khoảng 30 ml hay 6 muỗng cà phê sẽ được thoa lên cơ thể người lớn một lần.

Người có da nhạy cảm nên chọn SPF 30 hoặc cao hơn, và thoa thuốc chống nắng hoàn toàn che kín bất cứ chỗ da nào để lộ ra. Thoa thuốc chống nắng trước khi ra nắng và thoa lại để tiếp tục bảo vệ.

## Làm thế nào để tôi bảo vệ mắt?

Đa số kính râm đều có hiệu quả lọc hoặc phản chiếu phóng xạ cực tím. Hãy đeo kính bảo vệ hút được cả các loại phóng xạ cực tím UVA và UVB.

Xem các nhãn hiệu nói rằng tròng kính bảo vệ được tối thiểu 90 phần trăm đối với phóng xạ UVA và 95 phần trăm đối với phóng xạ UVB.

Tròng kính nhuộm màu xám đậm hoặc xanh lục đậm bảo vệ được hiệu quả. Bảo vệ mắt không phải lúc nào cũng có nghĩa là kính râm. Thí dụ, kính có tròng kính thuốc bằng polycarbonate trong hút được hầu hết các bước sóng UVR. Kính bảo vệ mắt phải chặn đứng được phóng xạ từ tất cả mọi hướng (chẳng hạn như kiểu kính vòng che hết mắt).

Giá cả không nói lên được một cặp kính râm bảo vệ được quý vị đến mức nào đối với phóng xạ UV, do đó hãy đọc nhãn hiệu.

Muốn biết chi tiết về mức độ bảo vệ UVR của kính thuốc hoặc kính râm của quý vị, hãy hỏi chuyên viên đo mắt.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc HealthLink BC File [#26 Dạy Khôn về Nắng cho Con Quý Vị](#).



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File vào [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.HealthLinkBC.ca](http://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.