



Bức xạ Cực tím Ultraviolet Radiation

Bức xạ cực tím là gì?

Bức xạ cực tím (ultraviolet - UV) chủ yếu đến từ mặt trời như một phần trong quang phổ điện từ (ánh sáng). Tia UV có bước sóng ngắn hơn tia nhìn thấy được nên chúng ta không nhìn thấy được hoặc cảm nhận được chúng. Các nguồn bức xạ UV nhân tạo bao gồm giường tắm nắng (tanning beds) và thiết bị hàn.

Bức xạ UV có hại như thế nào?

Khi tiếp xúc với bức xạ UV, cơ thể bạn sản xuất và giải phóng nhiều melanin (một sắc tố da) hơn để hấp thụ bức xạ UV. Điều này khiến làn da của bạn trở nên đen sạm và là dấu hiệu của làn da đang bị tổn thương.

Có hai loại bức xạ tia cực tím, UVA và UVB. Cả hai đều là mối lo ngại nghiêm trọng về sức khỏe vì bức xạ UVA và UVB có thể ảnh hưởng đến da, mắt và hệ miễn dịch của bạn.

UVA gây ra sạm da ngay lập tức (sắc tố melanin trong da của bạn ngả màu tối). Tiếp xúc nhiều lần với UVA có thể dẫn đến lão hóa da sớm, chẳng hạn như nếp nhăn, đồi mồi và chảy xệ. Việc này cũng có thể dẫn đến một số bệnh ung thư da.

UVB có hại hơn UVA. Nó làm chậm việc sạm da bằng cách làm cho da của bạn 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 và ung thư mắt.

Mỗi lần tắm nắng hoặc bị nắng làm cháy da sẽ gây tổn thương các tế bào da và DNA của bạn. Có thể phải mất nhiều năm thì các hậu quả của việc thường xuyên phơi nắng mới xuất hiện.

Bức xạ UV cũng có thể tác động đến sức khỏe của mắt của bạn. Ví dụ, tiếp xúc với UV có thể góp phần làm lão hóa sớm hai tròng mắt của bạn. Điều này khiến mắt bị kéo mây (đục thủy tinh thể), làm tăng mô tế bào không gây ung thư (mộng thịt - pterygium), gây mất thị giác (thoái hóa võng mạc), và ung thư mí mắt.

Ai có nhiều rủi ro do bức xạ tia cực tím nhất?

Những trẻ em thường xuyên ra nắng dễ chịu các hậu quả của bức xạ UV. Những người trẻ tuổi dùng giường tắm nắng cũng bị rủi ro.

Tôi bị rủi ro nhiều nhất lúc nào và ở đâu?

Ánh sáng mặt trời chiếu trực tiếp thì mạnh nhất vào mùa hè, với khoảng 80 phần trăm bức xạ UV xảy ra trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều. Bức xạ UV thì mạnh hơn khi ở gần đường xích đạo và ở các nơi có độ cao cao hơn. Hãy để ý điều này khi bạn đi du lịch. Mây, khói mù và sương mù không bảo vệ bạn khỏi bức xạ UV. Sự phản chiếu ánh sáng mặt trời từ nước, cát, tuyết và bê tông có thể làm tăng thêm lượng tiếp xúc bức xạ UV. Ví dụ, sự phản chiếu ánh sáng của tuyết mới rơi làm tăng gần gấp đôi bức xạ UV.

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

Lập kế hoạch

Lập kế hoạch cho hoạt động ngoài trời của bạn trước 10 giờ sáng hoặc sau 4 giờ chiều. Hãy ở trong bóng râm càng nhiều càng tốt và dùng dù/ô che khi ở bãi biển hoặc công viên. Đừng cho các em bé dưới 1 tuổi ra bất cứ nơi nào có ánh sáng mặt trời chiếu trực tiếp, gay gắt.

Mặc quần áo bảo vệ

Mặc quần áo màu sáng, áo dài tay và quần dài, mang mắt kiếng mát/râm chống UV, và đội mũ/nón rộng vành. Tránh đội các loại mũ/nón lưới trai không che cả hai tai hoặc sau gáy. Nếu bạn có thể nhìn xuyên qua quần áo của mình thì bức xạ UV có thể xuyên qua được. Quần áo chống nắng được chế tạo đặc biệt dành cho bơi lội hoặc chơi ngoài trời cũng có tác dụng.

Biết da của bạn thuộc loại nào

Sự nhạy cảm của bạn đối với bức xạ UV tùy thuộc vào số lượng sắc tố ở da của bạn và khả năng bị rám nắng của da của bạn. Những người có màu da sáng và mắt có màu sáng, thường hay bị phỏng/cháy nắng thì có nguy cơ da bị tổn thương nhiều nhất. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập Tự Bảo vệ Minhtrước Bức xạ Cực tím (Ultraviolet - UV):

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/radiation/ultraviolet-uv-radiation/protecting-yourself-from-ultraviolet-uv-radiation.

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

Tránh các giường tắm nắng

Tránh dùng các giường tắm nắng. Tổ Chức Y Tế Thế Giới đã phát hiện rằng bức xạ UV từ các giường tắm nắng gây ung thư da. Nguy cơ của việc bị u hắc tố (melanoma) (dạng ung thư da nghiêm trọng nhất) tăng đến 75 phần trăm khi dùng giường tắm nắng trước 35 tuổi. Tại British Columbia, trẻ em dưới 18 tuổi bị cấm dùng giường tắm nắng. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập Các Giường Tắm nắng: www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/pses-mpes/tanning-beds.

Kem chống nắng có bảo vệ tôi chống lại bức xạ UV hay không?

Cách bảo vệ tốt nhất để chống lại bức xạ UV là không ra nắng. Nếu bạn phải ra nắng, kem chống nắng là sự bảo vệ tốt nhất để chống lại bức xạ UV. Bạn có thể tăng thêm sự bảo vệ cho mình bằng cách mặc quần áo bảo vệ da.

Kem chống nắng giảm lượng bức xạ UV mà da của bạn hấp thụ. Kem chống nắng cho phép bạn ở ngoài nắng lâu hơn so với khi bạn không có kem chống nắng.

Chỉ số Chống nắng (Sun Protection Factor, viết tắt SPF) của kem chống nắng cho biết bạn có thể tiếp xúc bao lâu với ánh sáng mặt trời trước khi bị cháy nắng. Hội Da liễu Canada (Canadian Dermatology Association) khuyến nghị sử dụng kem chống nắng có SPF tối thiểu là 30, loại này chặn được 97 phần trăm UVB – các tia nắng làm “cháy da”. SPF 50 chặn được 98 phần trăm và SPF 100 chặn được 99 phần trăm. Kem chống nắng cũng nên thuộc dạng “phổ rộng,” có nghĩa là bảo vệ chống lại cả UVA và UVB.

Dùng son thoa môi tối thiểu có chỉ số SPF 30 và cách mỗi giờ thoa lại một lần.

Tôi nên thoa bao nhiêu kem chống nắng?

Để bảo vệ được tốt nhất, bạn cần che toàn bộ phần da lộ ra bên ngoài.

Thoa kem chống nắng 30 phút trước khi bạn ra ngoài, để da bạn có thời gian thấm kem. Thoa lại kem chống nắng sau khi bạn bơi xong hay sau khi đổ mồ hôi để giữ hiệu quả chống nắng. Dùng kem chống nắng được chấp thuận bởi Hội Da liễu Canada.

Nếu con bạn phải ra nắng, bạn có thể thoa kem chống nắng ở các phần da mà quần áo hoặc mũ/nón không che được. Không dùng kem chống nắng cho trẻ em dưới 6 tháng tuổi.

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

Kính râm/mắt phải cung cấp ít nhất 90 phần trăm sự bảo vệ chống lại UVA và 95 phần trăm chống lại UVB. Các kính râm/mắt 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 kiểu dáng che được hết mắt có thể giúp bảo vệ mắt.

Chỉ số UV là gì?

Chỉ số UV báo cáo về độ mạnh hiện tại của bức xạ UV tại khu vực bạn. Khi chỉ số là 3 hoặc cao hơn, hãy chắc chắn bạn được bảo vệ đầy đủ. Để xem Dự Báo Chỉ Số UV hàng ngày, hãy truy cập www.weather.gc.ca/forecast/public_bulletins_e.html?Bulletin=fpcn48.cwao.

Để Biết thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin về an toàn trong nắng, hãy xem [HealthLinkBC File #26 An toàn trong Nắng cho Trẻ em](#).



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Để biết thêm về các chủ đề của các HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lãng tai, xin gọi **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.