

# An Toàn Ngoài Nắng cho Trẻ Em

## Sun Safety for Children

### Ánh nắng mặt trời có gây hại cho trẻ em hay không?

Da trẻ em nhạy cảm và có thể dễ dàng bị tổn thương khi tiếp xúc với (các tia) phóng xạ cực tím (UV) của mặt trời, ngay cả vào những ngày trời nhiều mây hoặc u ám. Tiếp xúc quá nhiều với ánh sáng mặt trời có thể gây phỏng da, trúng nắng/kiệt sức do nóng, ung thư da, đục thủy tinh thể mắt và các bệnh về mắt khác. Trong các tháng hè ấm áp, da nhạy cảm của trẻ em cũng có thể bị phỏng khi chạm vào các bề mặt nóng chẳng hạn như lề đường, các cầu tuột bằng kim loại ngoài trời hoặc các cánh cửa xe hơi.

Nghiên cứu đã cho thấy tiếp xúc với tia tử ngoại cũng có thể ảnh hưởng đến hệ miễn dịch, đưa đến nhiều rủi ro bị các sự nhiễm trùng và giảm hiệu quả của thuốc chủng ngừa. Mặt trời cũng có thể gây sự sớm lão hóa và tổn thương cho da.

Do chơi ngoài trời, hầu hết các sự tiếp xúc với tia cực tím xảy ra trước khi chúng ta được 18 tuổi. Đến khi trưởng thành, nhiều người trong chúng ta đã thấm đẫm quá nhiều tia cực tím hơn mức cần thiết khiến bị bệnh ung thư da. Bằng cách bảo vệ trẻ em không bị phỏng nắng và không để tiếp xúc quá nhiều với ánh sáng mặt trời, quý vị có thể giảm thiểu một cách đáng kể rủi ro bị ung thư da của các em.

### Làm thế nào để tôi có thể bảo vệ con mình tránh ánh nắng mặt trời?

Cố gắng không cho các trẻ mới chập chững biết đi và trẻ em ở ngoài nắng trong những giờ cao điểm từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều. Đây là khoảng thời gian mặt trời chiếu sáng mạnh nhất. Khi quý vị ở ngoài trời, hãy tìm nơi có bóng cây hoặc các khu vực có bóng mát tự nhiên khác cho con quý vị vui chơi. Nếu có thể, dùng dù che nắng nếu quý vị không thể tìm được chỗ có bóng mát. Nếu quý vị không thể giữ con trong mát, hãy bảo đảm quý vị bảo vệ da của các em bằng quần áo “che nắng (sun smart)” và thoa thuốc chống nắng (sunscreen).

### Quần áo che nắng

Khuyến khích con quý vị “cẩn thận khi ở ngoài nắng.” Hãy bảo đảm các em mặc quần áo che nắng thích hợp. Các loại vải dệt kín tạo sự bảo vệ tự nhiên chống lại ánh nắng mặt trời. Nếu quý vị có thể nhìn xuyên qua quần áo

một cách dễ dàng thì các tia cực tím cũng có thể xuyên qua quần áo. Mặc áo dài tay với quần dài là cách tốt nhất để bảo vệ da. Nên mang nón rộng vành loại không dây, nhất là loại che kín được cổ. Tránh mang các loại mũ lưới trai chơi dã cầu (baseball) mà không che được hai tai hoặc phía sau cổ. Quý vị có thể nghĩ đến việc mua các loại quần áo và nón mặc thoáng, bảo vệ chống ánh nắng mặt trời được thiết kế đặc biệt dùng để bơi lội hoặc chơi ngoài trời.

### Thuốc chống nắng

Các bác sĩ chuyên khoa da mạnh dạn đề nghị dùng thuốc chống nắng có sự bảo vệ chống tia cực tím A (UVA) và B (UVB) và Chỉ Số Chống Nắng (Sun Protection Factor, viết tắt SPF) là 30 hoặc hơn nếu quý vị và con quý vị ở ngoài nắng. Cũng nên xúc thuốc thoa môi với SPF 30. Hãy bảo đảm dùng các sản phẩm được chấp thuận bởi Hội Da Liễu Canada (Canadian Dermatology Association) (hãy tìm tên hoặc biểu tượng của họ trên nhãn sản phẩm).

Với một số trẻ em nhỏ, hóa chất trong một vài loại thuốc chống nắng có thể khiến bị nổi sẩn hoặc phỏng da khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Thoa thử một chút lên một khoảng da trước khi thoa thuốc lên toàn thân, hoặc dùng loại thuốc chống nắng gốc khoáng chất có chất kẽm hoặc titanium để giảm thiểu rủi ro da bị phản ứng.

Thoa thuốc chống nắng 30 phút trước khi ra nắng để thuốc thấm vào da và đỡ bị nước làm trôi đi hoặc mất tác dụng do sự chà xát. Hãy thoa thuốc chống nắng theo như chỉ dẫn và cứ mỗi vài tiếng thì thoa lại một lần, sau khi bơi lội, hoặc sau thời gian chơi năng động. Những người bơi lội và những người nào đổ nhiều mồ hôi nên dùng loại thuốc không thấm nước.

Với trẻ em mặt quần áo tắm, hãy bảo đảm thuốc chống nắng được thoa lên tận tới các đường viền của quần áo tắm để bảo vệ những nơi nhạy cảm như phía trên đùi và ở ngực. Đặc biệt chú ý đến hai tai, ở gáy, bên trên bàn chân và phía sau đầu gối. Hãy cẩn thận khi thoa thuốc chống nắng chung quanh mắt. Thuốc có thể gây khó chịu, vì vậy hãy tránh mí mắt trên và mí mắt dưới.

Thuốc chống nắng, cũng giống như nhiều sản phẩm khác, có giới hạn thời gian sử dụng và theo thời gian mất dần tác dụng. Hãy kiểm tra ngày hết hạn của các chai

thuốc chống nắng cũ và thay chai mới nếu chúng đã hết hạn sử dụng.

## Tôi có cần phải thực hiện thêm các sự thận trọng nào khác để bảo vệ con tôi không bị nắng và sức nóng hay không?

Nên. Các em bé dưới 12 tháng tuổi thì đặc biệt nhạy cảm với tia cực tím và sức nóng. An toàn nhất là không cho các em bé dưới 12 tháng tuổi ra ngoài nắng. Cố gắng tìm chỗ mát hoặc che mát cho con quý vị nếu quý vị phải ra ngoài trời. Nếu đưa con của quý vị ở ngoài nắng, quý vị có thể thoa thuốc chống nắng ở những phần da mà không được che bởi quần áo hoặc nón. Thuốc chống nắng được đề nghị không nên dùng cho các em bé dưới sáu tháng tuổi vì các em có thể dụi thuốc vào mắt và miệng của mình. Hãy bảo đảm thuốc chống nắng phải được chấp thuận cho dùng bởi Hội Da Liễu Canada.

Đừng để con quý vị bị mất nước cơ thể hoặc bị quá nóng. Hãy bảo đảm cơ thể con quý vị không bị mất nước trong thời tiết nóng bằng cách cho con bú sữa mẹ hoặc cứ cách mỗi tiếng hay hơn thì cho uống thứ nước giải khát nào đó. Không bao giờ bỏ con quý vị một mình trong xe.

## Tôi có nên bảo vệ mắt của con tôi tránh ánh nắng mặt trời hay không?

Nên. Các tia tử ngoại gây tổn thương cho da của con quý vị cũng là những tia cực tím gây tổn thương cho mắt của các em. Em bé và trẻ em thì đặc biệt có nhiều rủi ro. Các tiêu chuẩn cho kính mát đã được cải thiện, và hầu hết các hiệu kính đều có khả năng loại bỏ hoặc phản chiếu các tia cực tím. Tìm các loại kính mát có từ 99 đến 100 phần trăm sự bảo vệ chống lại các tia UVA và UVB.

Khi mua kính mát, xem chúng che cặp mắt tốt như thế nào. Các tròng kính to, các loại mắt kiếng đeo vừa vặn và có thiết kế ôm sát mặt, tất cả đều có thể giúp bảo vệ chống lại các tia tử ngoại gây hại. Hãy kiểm tra xem mắt kiếng loại bằng nhựa trong hoặc các tròng kính dùng để chỉnh độ mắt có sự bảo vệ chống tia cực tím hay không.

## Các rủi ro khác là gì?

Ung thư da có thể phát triển bất cứ loại da nào. Hãy đặc biệt cẩn thận với trẻ em có màu da sáng và/hoặc có tóc vàng hoặc tóc hung đỏ. Da các em có khả năng dễ bị phỏng nắng và có nhiều rủi ro mắc bệnh ung thư da nhất sau này trong cuộc đời.

Hầu hết các tia cực tím gây hại của mặt trời có thể xuyên qua mây nhẹ và bụi mù, vì vậy hãy nhớ bảo vệ con của quý vị ngay cả khi trời có nhiều mây hoặc khi không cảm thấy nóng. Các tia tử ngoại phản chiếu lại từ nhiều

bề mặt chung quanh chúng ta. Có tới 80 phần trăm các tia cực tím của mặt trời có thể phản chiếu lại từ tuyết trắng. Bê tông, cát và nước phản chiếu ít hơn 20 phần trăm. Trẻ em luôn cần được “bảo vệ chống nắng” cho dù các em đang chơi trượt tuyết, bơi lội, chơi đùa hoặc đi bộ ngoài trời.

## Các mẹo vặt an toàn khác khi ở ngoài nắng là gì?

- Bất cứ lúc nào cũng phải bảo vệ da của con quý vị và cố gắng ở trong nhà hoặc trong mát vào thời gian nóng nhất trong ngày (10 giờ sáng đến 4 giờ chiều).
- Nếu quý vị phải đi ra ngoài mà không có quần áo bảo vệ chống nắng, hãy dùng thuốc chống nắng. Đừng quên thoa thuốc ở tai, mũi, và cổ.
- Thuốc chống nắng nhằm mục đích gia tăng sự bảo vệ trong những khoảng thời gian ra nắng – chứ không nhằm mục đích gia tăng thời gian ở ngoài ánh nắng mặt trời.
- Đừng chờ cho tới khi con quý vị có các dấu hiệu bị phỏng nắng rồi mới đưa vào chỗ mát. Các dấu hiệu phỏng nắng thường kéo dài từ 6 đến 24 tiếng đồng hồ.
- Da bị sạm nắng không cung cấp đủ sự bảo vệ chống lại các tia nắng mặt trời. Thực ra, da bị sạm có nghĩa là da quý vị đã bị tổn thương bởi các tia cực tím.
- Dạy trẻ em biết cách “chống nắng” và tự bảo vệ mình không tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.
- Khuyến khích con quý vị uống nhiều nước.
- Các giường tắm nắng nhân tạo trong nhà và/hoặc các loại đèn mặt trời (sun lamps) bị quản lý bởi luật tỉnh bang, và trẻ em dưới 18 tuổi không được phép sử dụng chúng. Ở bất cứ tuổi nào, các loại dụng cụ này đều có thể gây tổn thương cho da quý vị y như cách mà tia cực tím của mặt trời gây cho quý vị.

## Để Biết Thêm Thông Tin

Để biết thêm thông tin, xin xem các tài liệu sau đây:

- [HealthLinkBC File #11 Phóng Xạ Cực Tím](#)
- [HealthLinkBC File #35 Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt](#)
- Hội Da Liễu Canada: <https://dermatology.ca/public-patients/recognized-products/sunscreen/>



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.