



Tháng Bảy 2010

Bảo Vệ Đôi Mắt và Da Của Chúng Ta Khỏi Bị Quá Nhiều Ánh Năng Mặt Trời

Những Tác Động Của Bức Xạ Tia Cực Tím Đối Với Sức Khỏe

Thông Tin Dành Cho Quý Vị Cao Niên và Người Chăm Sóc Họ

Bức xạ tia cực tím (UV) được phóng thích ra từ mặt trời hoặc các nguồn nhân tạo như là giường tắm nắng hoặc đèn cực tím. Tờ thông tin này cung cấp một cái nhìn tổng quan về các vấn đề sức khỏe chủ yếu liên quan tới sự tiếp xúc quá nhiều với bức xạ tia UV.

Bởi vì những lợi ích của ánh nắng mặt trời không thể tách rời khỏi những tác động có hại của nó, nên điều quan trọng là phải hiểu được các mối nguy hiểm khi tiếp xúc quá nhiều và thực hiện các biện pháp để phòng đơn giản để bảo vệ chính quý vị. Các tia UV không thể nhìn thấy hoặc cảm nhận được nhưng có thể gây tổn thương cho da và mắt vào bất kỳ mùa nào trong năm – ngay cả vào những ngày trời mát mẻ hoặc nhiều mây.

Những Tác Động Có Hại Của Bức Xạ Tia UV Đối Với Đôi Mắt

Tiếp xúc với các tia UV có thể gây tổn thương nghiêm trọng đến đôi mắt của chúng ta. Sau đây là những thí dụ về các rối loạn của

mắt được gây ra bởi tiếp xúc quá nhiều với các tia UV:

Bệnh Mắt Cườm

Tiếp xúc với các tia UV làm tăng thêm mối nguy cơ mắc phải bệnh mắt cườm, một dạng rối loạn mà trong đó các thủy tinh thể của mắt mất đi độ trong suốt, dẫn đến hậu quả thị lực bị suy yếu. Các dấu hiệu của bệnh mắt cườm bao gồm:

- Thị lực bị mờ hoặc bị kéo mây;
- Nhìn thấy màu sắc bị phai nhòa;
- Mắt bị chói lòa nên thấy ánh sáng/ánh đèn có vẻ quá sáng;
- Thấy vầng sáng xung quanh ánh đèn;
- Thị lực bị giảm vào ban đêm, và
- Bị chứng song thị¹.

Tiếp xúc với các mức độ bức xạ thấp của tia UV đặt quý vị cao niên vào nguy cơ mắc bệnh mắt cườm cao hơn, một nguyên nhân chủ yếu của sự mù lòa. Việc bảo vệ mắt thích hợp khỏi bị tiếp xúc với ánh nắng mặt trời là một cách quan trọng để làm giảm thiểu mối nguy cơ mắc phải bệnh mắt cườm ở quý vị.

Bức xạ tia cực tím đóng một vai trò trong sự phát triển của bệnh thoái hóa điểm vàng ở mắt và bệnh ung thư da. Chúng ta có thể thực hiện để phòng như tránh tiếp xúc quá nhiều với các tia nắng mặt trời để bảo vệ đôi mắt và làn da của chúng ta.

Ung Thư Da xung quanh Mí Mắt

Ung thư tế bào biểu mô là loại phổ biến nhất của bệnh ung thư da có tác động đến mí mắt. Trong phần lớn các trường hợp, các tổn thương xảy ra ở mí mắt dưới, nhưng chúng có thể xảy ra tại bất kỳ nơi nào trên mí mắt, ở đuôi mắt, dưới lông mi và các vùng nằm gần khuôn mặt.

Bệnh Thoái Hóa Điểm Vàng Ở Mắt (AMD)

AMD là một căn bệnh tác động đến điểm vàng, một phần của mắt cho phép quý vị thấy được các chi tiết cụ

thể. Những biểu hiện của bệnh thoái hóa điểm vàng ở mắt bao gồm tâm thị lực bị mờ, gặp khó khăn khi phải nhận biết các khuôn mặt, và cần phải có thêm ánh sáng khi đọc sách². Bức xạ mặt trời đóng một vai trò trong sự phát triển của bệnh AMD³.

AMD xảy ra ở hai dạng-ướt và khô- và thường được phát hiện ở những người trên 55 tuổi. Đa số các trường hợp ở Hoa Kỳ đều là dạng khô, chúng phát triển từ từ và hậu quả là tâm thị lực bị mờ. AMD dạng ướt xảy ra nhanh hơn và hậu quả là mất thị lực nặng hơn. Bệnh thoái hóa điểm vàng ở mắt không thể chữa khỏi. Tuy nhiên, chẩn đoán và điều trị sớm sẽ giúp làm giảm bớt tác động của nó, thêm một lý do nữa phải đi khám bác sĩ mắt của quý vị đều đặn.

Bệnh Đau Mắt Hàn Do Tuyết (Viêm Kết Giác Mạc Do Ánh Sáng)

Rối loạn tạm thời và ít nghiêm trọng này là hậu quả từ việc tiếp xúc quá nhiều với các tia UV lúc ở ngoài bãi biển hoặc ngoài trời tuyết. Các triệu chứng bao gồm rách, đau, sưng mí mắt, cảm giác có cát ở trong đôi mắt, lờ mờ hoặc giảm thị lực. Nó sẽ tự lành lại, nói chung trong vòng một vài ngày.

Bảo Vệ Đôi Mắt Của Quý Vị

Tổn thương do tia UV đối với đôi mắt có thể ngăn ngừa. Để bảo vệ đôi mắt của quý vị, hãy đeo kính râm ngăn cản được 99-100% các tia UV. Kính râm có bọc kín xung quanh là loại kính bảo vệ tốt nhất cho đôi mắt của quý vị vì

chúng ngăn cản được các tia có hại xâm nhập từ bên hông. Ngoài ra, một chiếc mũ rộng vành cũng góp phần bảo vệ mắt ở một mức độ nào đó, ngăn cản được các tia UV xâm nhập vào đôi mắt từ các bên hoặc từ phía trên kính râm.

Những Tác Động Có Hại Của Bức Xạ Tia UV Đối Với Da

Bệnh ung thư da là dạng ung thư phổ biến nhất ở Hoa Kỳ⁴. Số người được chẩn đoán là mắc bệnh ung thư da vào năm 2008 đã nhiều hơn số người bị ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt, ung thư phổi và ung thư ruột cọng lại. Cứ khoảng năm người Mỹ là có một người sẽ bị mắc bệnh ung thư da trong cuộc đời của họ. Những bệnh ung thư da phổ biến⁵ thường có thể được chữa khỏi tương đối dễ dàng. U hắc tố ác tính là một loại ung thư da nguy hiểm và khó điều trị hơn. Tuy nhiên, bệnh hầu như luôn luôn có thể chữa khỏi được nếu được phát hiện sớm và trước khi nó lan rộng ra các bộ phận khác của cơ thể⁶. Phát hiện sớm khối u hắc tố ác tính có thể cứu được mạng sống của quý vị.

Bức xạ tia UV đẩy mạnh quá trình sản xuất vitamin D của cơ thể, một sinh tố rất cần thiết trong việc sử dụng chất canxi thích hợp để duy trì xương. Khi có tuổi, da của chúng ta ít có khả năng tổng hợp vitamin D và các quả thận của chúng ta ít có khả năng chuyển hóa vitamin D thành dạng hoóc-môn hoạt tính của nó.



Lão Hóa Sớm

Theo thời gian, tiếp xúc với các tia nắng mặt trời làm cho làn da sẫm lại, nhăn nheo, hình thành các chấm đen và trở nên dai như thuộc da. Biện pháp bảo vệ thích hợp để tránh ánh nắng mặt trời nhằm làm giảm thiểu những tác động này. Có đến 90% những thay đổi nhìn thấy được trên da mà ta thường nghĩ rằng là do tuổi tác lại chính là do tiếp xúc với ánh nắng mặt trời gây ra.

Các Dấu Hiệu Của Bệnh Ung Thư Da

Kiểm tra toàn bộ cơ thể của quý vị (từ đỉnh đầu và da đầu đến lòng bàn chân của quý vị) mỗi tháng một lần bằng những chiếc gương dài và gương tay cầm. Ghi nhận những gì là bình thường trên cơ thể của quý vị để từ đó quý vị sẽ nhận biết được bất kỳ sự thay đổi nào. Học Viện Da Liễu Hoa Kỳ có một sơ đồ về nốt ruồi trên cơ thể người nhằm giúp cho quý vị dễ dàng phát hiện và chú ý đến sự thay đổi của các nốt ruồi mà có thể đó là một dấu hiệu quan trọng.

Hãy ghi nhớ các phương pháp ABCDE giúp phát hiện ra khối u hắc tố ác tính bằng cách kiểm tra các nốt ruồi trên cơ thể của quý vị. Liên lạc với người chăm sóc sức khỏe cho quý vị nếu quý vị phát hiện ra các nốt ruồi có bất kỳ những đặc điểm sau đây hoặc nếu có một nốt ruồi thay đổi hình dạng, ngứa ngáy, chảy máu hoặc trông khác hẳn với những nốt khác.

- **Á Đối Xứng** — một nửa nốt ruồi bên này trông không giống như nửa bên kia.
- **Đường Viên** — đường viền không đều, kiểu vò sò hoặc khó xác định.
- **Màu Sắc** — màu sắc của nốt ruồi có biến đổi.
- **Đường Kính** — nốt ruồi lớn hơn một cục gôm viết chì
- **Sự Tiến Hóa** — một nốt ruồi hoặc chỗ tổn thương trên da trông khác với những nốt khác hoặc đang thay đổi về hình dạng kích thước hay màu sắc.

Ai Có Nguy Cơ?

Sau đây là một số nhân tố chủ yếu giúp xác định mối nguy cơ bị tổn thương ở đôi mắt hoặc da khi tiếp xúc với bức xạ tia UV:

- Tất cả mọi người, không phân biệt màu da của họ, đều có nguy cơ bị tổn thương mắt từ bức xạ tia UV.
- Những người có làn da trắng trẻo dễ bị cháy nắng hoặc bị tàn nhang, những cặp mắt có màu xanh lam hoặc xanh lục và có mái tóc vàng hoe hay màu đỏ sẽ có nguy cơ mắc bệnh ung thư da

cao hơn. Đối với những người có da sẫm màu tự nhiên, khi các khối u hắc tố ác tính phát triển, chúng thường xảy ra ở lòng bàn tay, lòng bàn chân hoặc dưới các móng tay⁷.

- Những người có tiền sử gia đình mắc bệnh ung thư da hoặc những người trong quá khứ đã từng bị cháy nắng nghiêm trọng và những người có số lượng lớn các nốt ruồi (hơn 50) đều có nhiều khả năng mắc bệnh ung thư da. Những người tiếp xúc với ánh nắng mặt trời tại nơi làm việc nhất định cũng phải thận trọng với bệnh ung thư da.
- Một số loại thuốc nhất định như các thuốc kháng sinh, các thuốc chống dị ứng và các chất pha chế dược thảo có tính chất làm tăng tính nhạy cảm của da và đôi mắt đối với bức xạ tia UV. Kiểm tra với người chăm sóc sức khỏe cho quý vị xem loại thuốc nào mà quý vị đang dùng có thể tăng độ nhạy cảm đối với ánh nắng mặt trời.

Phòng Ngừa

- Đùng để bị cháy nắng-tiếp xúc quá nhiều với ánh nắng mặt trời là nhân tố mắc bệnh ung thư da có nguy cơ cao nhất nhưng có thể phòng tránh được.
- Tìm kiếm bóng râm và giới hạn thời gian ở ngoài trời của quý vị, đặc biệt từ 10:00 giờ sáng đến 4:00 giờ chiều là khoảng thời gian bức xạ tia UV mạnh liệt nhất.

Tôi Có Thể Tìm Hiểu Thêm Ở Đâu?

Người Cao Niên và Các Vấn Đề Sức Khỏe Liên Quan Đến Môi Trường

Đề Án Phục Vụ Người Cao Niên của EPA đang nỗ lực bảo vệ sức khỏe của quý vị cao niên khỏi bị các nguy hiểm về môi trường thông qua các biện pháp quản lý và phòng ngừa các tai nạn rủi ro, giáo dục và nghiên cứu. Để biết thêm thông tin về Đề Án Phục Vụ Người Cao Niên của EPA, xin vào trang mạng www.epa.gov/aging

Quý vị có thể có được các bản in của tờ thông tin này tại:

www.epa.gov/aging/resources/factsheets/order.htm

- Che phủ làn da càng nhiều càng tốt với một chiếc mũ rộng vành và quần áo được may kín đáo,
- Sử dụng kem chống nắng với SPF ít nhất là 15 có tác dụng ngăn chặn các tia trên tất cả phần da bị tiếp xúc.
- Kiểm tra Chỉ Số UV, một dự báo hàng ngày về số lượng bức xạ tia UV tiếp cận đến bề mặt Trái Đất.
- Tránh xa các phòng tắm nắng và đèn cực tím.

Các Nguồn Trợ Giúp Thêm

U.S. Environmental Protection Agency

Community-Based UV Risk Education: The SunWise Program Handbook

www.epa.gov/nrmrl/pubs/625r02008/625r02008.htm

www.epa.gov/sunwise

Centers for Disease Control and Prevention

Protect Yourself from the Sun

www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/howto.htm

National Institutes of Health

The National Cancer Institute

What You Need to Know about Skin Cancer

www.cancer.gov/cancertopics/wyntk/skin

The National Eye Institute

Cataract

www.nei.nih.gov/health/cataract/cataract_facts.asp

Macular Degeneration

www.nei.nih.gov/health/maculardegen/armd_facts.asp

American Academy of Dermatology

Body Mole Map

www.melanomamonday.org/documents/08_96%20Melanoma%20Monday%20Mole%20Map.pdf

American Cancer Society

www.cancer.org

or 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

Test your Sun Safety IQ

www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_7_1x_Take_the_Sun_Safety_Quiz.asp?sitearea=&level

American Optometric Association

Sunglasses shopping guide:

www.aoa.org/documents/SunglassShoppingGuide0805.pdf

Chú Thích

- 1 National Institutes of Health, National Eye Institute. Cataract: www.nei.nih.gov/health/cataract/cataract_facts.asp
- 2 U. S. Environmental Protection Agency. Community-Based UV Risk Education: The Sunwise Program Handbook. pp. 36, 37
- 3 American Optometric Association. Statement on Ocular Ultraviolet Radiation Hazards in Sunlight. www.aoa.org/Documents/OcularUltraviolet.pdf
- 4 Centers for Disease Control and Prevention. Skin Cancer. www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info
- 5 Ibid.
- 6 American Cancer Society. Skin Cancer Facts. www.cancer.org/docroot/PED/content/ped_7_1_What_You_Need_To_Know_About_Skin_Cancer.asp?sitearea=&level
- 7 National Institutes of Health, National Cancer Institute, "What You Need to Know About Melanoma: Melanoma: Who's at Risk" www.cancer.gov/cancertopics/wyntk/melanoma/page7



Vietnamese translation of: *Health Effects of Ultraviolet Radiation*

Publication Number EPA 100-F-10-018