

ปีที่ 27 ฉบับที่ 9379 วันพุธที่ 28 พฤษภาคม พ.ศ. 2557 หน้า 9

ตากแดด 15 นาทีเสี่ยงมะเร็งผิวหนัง

นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า หากได้รับแสงแดดมากเกินไปเพียง 15 นาทีเป็นระยะเวลานานๆ รังสียูวีก็สามารถทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย รวมทั้งผิวหนัง นัยน์ตาและก่อให้เกิดมะเร็งผิวหนัง ในประเทศไทยพบผู้ป่วย 300-400 คนต่อปี โดยทำให้เกิดการเจริญเติบโตของเซลล์ผิวหนังที่ผิดปกติ เนื่องจากการได้รับแสงแดดปริมาณมาก ทั้งยูวีเอและยูวีบี ส่วนยูวีซีมีพลังงานสูงที่สุด อันตรายมากที่สุด แต่พบได้น้อยเนื่องจากถูกชั้นบรรยากาศกรองไว้

การป้องกันผิวหนังจากการสัมผัสแสงแดด จึงควรใช้ครีมกันแดดที่มี SPF 15 หรือมากกว่า ทาบริเวณผิวหนังและบริเวณที่ต้องสัมผัสกับแสงแดดมาก ไม่เฉพาะแค่ช่วงหน้าร้อนหรือบริเวณชายหาดเท่านั้น แต่ควรทาครีมกันแดดเป็นประจำ และให้หลีกเลี่ยงแสงแดดในช่วงเวลา 10.00-16.00 น. เพราะเป็นเวลาที่สามารถรับรังสีจากนอกอาคารมากที่สุด

นอกจากนี้สามารถป้องกันร่างกายจากแสงแดดด้วยการอยู่ในที่ร่ม สวมเสื้อแขนยาวและกางเกงขายาว ควรเลือกสวมเสื้อผ้าที่ทำมาจากใยฝ้าย เพราะจะช่วยกรองแสงแดดและระบายความร้อนได้ดี หรือเลือกใช้เสื้อผ้าที่ผ่านการรับรองว่าป้องกันรังสียูวี สวมหมวกที่มีปีกโดยรอบเพื่อป้องกันแสงแดดที่มากกระทบใบหน้า หู และด้านหลังลำคอ รวมทั้งควรสวมแว่นกันแดดที่ปิดรอบดวงตารวมทั้งด้านข้าง และต้องเป็นแว่นที่สามารถป้องกันรังสียูวีเอและยูวีบี เพื่อปกป้องดวงตาและลดการเกิดต้อกระจก