



Mbrojtja nga dielli – më e rëndësishmja shkurt

Dielli dhe ndikimi i tij

Rrezet e ngrohta të diellit na dhurojnë të ndjerët mirë, mirëpo ato fshehin dhe ca rrezeq: rrezet e diellit përbëhen nga drita e dukshme (50%), rrezet infra të kuqe (44%) dhe ato ultra-vjollcë – UV (6%). Rrezet ultra-vjollcë përbëjnë shkaktarin kryesor për paraqitjen e kancerit të lëkurës dhe nxisin mplakjen e parakohshme të lëkurës. Lëkura nuk fshin nga kujtesa e saj asnjë rreze dielli, sidomos asnjë djegie nga dielli – dhe kjo që nga fëmijëria! Djegiet nga dielli giatë fëmijërisë shtojnë rrezikun e kancerit të lëkurës. Rrezet ultra-vjollcë i rrezikojnë edhe sytë e pambrojtur dhe mund t'u shkaktojnë atyre dëmtime të qëndrueshme.

Përse lëkura jonë ka nevojë për mbrojtjen nga dielli?

Lëkura mund t'i ekspozohet diellit për njëfarë kohe pa u skuqur. Tek njerëzit me lëkurë më të bardhë kjo farë kohe e ashtuquajtur e vetëmbrojtjes zgjat vetëm pesë deri dhjetë minuta. Në rast se ky hark kohor tejkalohet, lëkura ka nevojë për një mbrojtje përmes hijeve, rrobave adekuate ose preparateve për mbrojtje nga dielli. Personat me pigmentim më të errët i rezistojnë diellit pak më gjatë.



Këshilla për aktivitetet në mjedise të hapura

- I bëni pushimet (pauzat) nën hije.
- Bartni një kapele (përkatesisht helmetë) dhe syze dielli.
- Mbrohuni përmes rrobave: T-Shirt me jakë ose këmisha me mëngë, pantallona të gjata.
- Përdorni vazhdimisht preparate mbrojtëse nga dielli me faktor mbrojtës nga drita së paku 25.
- Sipas mundësisë i spostoni punët në diell përpara orës 11.00 dhe pas orës 15.00, atëherë kur rrezet UV janë më pak intensive.

Çdo djegie nga dielli për dikë është e tepërt!

Mbrojtja nga dielli – është mirë të dihet!

- Hija është mbrojtja më e mirë nga dielli!
- Sipërfaqet e ndritshme, si metali, betoni i bardhemë, uji ose dëbora i reflektojnë dhe i përforcojnë rrezet UV.
- Gjatë një qielli me re, shtresën e reve arrijnë ta depërtojnë deri 80% e rrezeve UV.
- Dy të tretat e sasisë ditore të rrezatimit UV prekin sipërfaqen e tokës midis orës 11 dhe 15.
- Rrobat janë një mbrojtës i mirë nga dielli, ndërkaq jo të gjitha mbrojnë njësoj mirë: rrobat me endje (thurje) të dendur e me ngjyra të forta mbrojnë më mirë se sa tekstilet e çlirëta, të depërtueshme nga drita ose me ngjyra të hapura.
- Një kapelë me strehë të gjerë ose një shami mund të mbrojnë qafën (zverkun).
- Në rastin e syzeve të diellit vini re mbrojtjen UV (shenjën CE „100% UV deri 400 nm“).
- Edhe solariumet dëmtojnë lëkurën dhe përfaqësojnë një ngarkesë të panevojshme për trupin e njeriut.

Kanceri i lëkurës dhe zbulimi i tij i hershëm

Ekzistojnë forma të ndryshme të kancerit të lëkurës. Më të shpeshtët janë të ashtuquajturit kancerë ngjyrë çelët; më i rrallë, mirëpo edhe më i rrezikshmi, është kanceri i zi i lëkurës, melanoma.



Një kancer ngjyrë çelët i sapofilluar duhet t'i tregohet dermatologut



Kanceri ngjyrë çelët duhet trajtuar menjëherë



Një melanomë në formë dhe ngjyrë të parregullt, duhet trajtuar menjëherë

Kush punon në qiell të hapur i nënshtrohet shumë më tepër rrezeve UV dhe kësaj ka një rrezikim më të lartë të prekjes nga kanceri i lëkurës. Ekspozimi shumëvjeçar nën rrezet e diellit vlen si një faktor rrezikues, para së gjithash për kancerët ngjyrë çelët.

Rreziku i juaj personal nga kanceri i lëkurës









- A keni lëkurë pak më të bardhë?
- A keni pasur në moshën e fëmijërisë ose të rinisë djegie të shpeshta nga dielli?
- A keni më shumë se sa 50 nishane ose ndonjë nishan të madh (me një diametër më të madh se 5 mm)?
- A ka pasur tashmë në familjen tuaj raste të kancerit të lëkurës (melanomës)?
- A keni pasur ju vetë tashmë kancer lëkure?

Po t'i jeni përgjigjur së paku një pyetjeje me Po, ju duhet që në kohën e lirë dhe atë të punës të mbroheni sidomos mirë nga rrezet UV dhe që lëkurën tuaj ta kontrolloni për ndryshime të mundshme. Në rast të një diagnostikimi dhe terapie të hershme, edhe forma më e rrezikshme e kancerit të lëkurës, melanoma, ka një prognozë të mirë.

Edhe një ndjenjë e juaja krejtësisht personale, se mos një nishan ka pësuar ndryshim, ose se mos keni paraqitje ndryshimesh të reja lëkurore, është një arsye e mjaftueshme për t'u vizituar te mjeku ose te mjekja.

Rregulli ABCD

A mos ka ndryshuar një nishan ngjyrën, formën ose madhësinë e tij? A mos keni një nishan që të jetë pezmatuar, që ju kruhet ose që rrjedh gjak? Rregulli ABCD ju ndihmon që të konstatooni ndryshimet gjatë kontrolleve të rregullta të lëkurës:

	Nishan i patëkeq (i parrezikshëm)	Nishan i dyshimtë	
	A = Asimetria		
Formë e rregullt, simetrike			Formë e parregullt, asimetrike
	B = Bordura (Kufizimi)		
Skaje të rregullta e të qarta			Skaje të parregullta e të vagëta
	C = Color (Ngjyra)		
Ngjyrë e njësuar			Shumëngjyrësh, me njolla
	D = Dinamika		
Nuk ndryshon			Ndryshon (madhësinë, ngjyrën, formën ose trashësinë)

Ky informacion mund të shkarkohet edhe nga www.krebsliga.ch/broschueren ose www.migesplus.ch edhe në gjuhët spanjolle, portugeze, serbo-kroato-boshnjake, turke, gjermane, franceze dhe italiane. Kini parasysh edhe broshurat tona falas në gjuhën gjermane, franceze dhe italiane nën www.krebsliga.ch/broschueren. Informacione të tjera mund të merrni në Lidhjen e kancerit të kantonit tuaj.

Me mbështetjen miqësore të

suvapro www.suva.ch