



## Phóng xạ tia cực tím Ultraviolet Radiation

### Phóng xạ tia cực tím là gì?

Phóng xạ tia cực tím (Ultraviolet, viết tắt UV hay tia tử ngoại) chủ yếu đến từ mặt trời như một phần của phổ điện từ (ánh sáng). Các tia cực tím có các bước sóng ngắn hơn các tia hữu hình, vì vậy chúng ta không thể nhìn thấy hoặc cảm thấy chúng. Các nguồn phóng xạ tia cực tím nhân tạo bao gồm các giường tắm nắng (tanning beds) và dụng cụ hàn.

### Phóng xạ tia cực tím có hại như thế nào?

Khi tiếp xúc với phóng xạ tia cực tím, cơ thể quý vị sản xuất và tiết ra thêm chất melanin (một sắc tố da) để hấp thụ tia cực tím. Việc này khiến cho da quý vị sạm hơn và là một dấu hiệu của việc bị hư da.

Có hai loại phóng xạ tia cực tím, UVA và UVB. Cả hai đều đáng lo ngại cho sức khỏe vì các phóng xạ UVA và UVB có thể ảnh hưởng đến da, mắt, và hệ miễn dịch của quý vị.

UVA gây nên sự sạm da ngay lập tức (sắc tố melanin trong da quý vị bị sạm lại). Liên tục tiếp xúc với UVA có thể khiến da sớm bị lão hóa, chẳng hạn như bị nhăn, có các đốm tàn nhang, và bị cháy xé. Nó cũng có thể khiến bị một số các bệnh ung thư da.

UVB có hại hơn UVA. Nó làm chậm việc sạm da bằng cách làm cho da quý vị 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 (cataracts) và ung thư mắt.

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

Phóng xạ tia cực tím cũng có thể tác động đến sức khỏe thị giác. Ví dụ, tiếp xúc với tia cực tím có thể góp phần làm lão hóa sớm hai tròng mắt của quý vị khiến mắt bị kéo mây (cườm mắt), làm tăng mô tế bào không ung thư (mộng thịt (pterygium)), gây mất thị giác (thoái hóa võng mạc), và ung thư mí mắt.

### Ai có nhiều rủi ro bị phóng xạ tia cực tím nhất?

Trẻ em nào thường xuyên ra nắng dễ bị ảnh hưởng bởi các hậu quả của phóng xạ tia cực tím. Những người trẻ tuổi dùng giường tắm nắng nhân tạo cũng bị rủi ro.

### Khi nào và ở đâu tôi bị rủi ro nhiều nhất?

Ánh sáng mặt trời chiếu trực tiếp thì mạnh nhất vào mùa hè, với khoảng 80 phần trăm tia cực tím xảy ra trong khoảng thời gian từ 11 giờ sáng đến 4 giờ chiều. Tia cực tím thì mạnh hơn khi ở gần đường xích đạo và ở các nơi cao hơn so với mặt nước biển. Hãy để ý điều này khi quý vị đi du lịch. Mây, khói mù và sương mù không bảo vệ quý vị khỏi phóng xạ tia cực tím. Sự phản chiếu ánh sáng mặt trời từ nước, cát, tuyết và bê tông có thể làm tăng thêm số lượng tiếp xúc với tia cực tím. Ví dụ, sự phản chiếu ánh sáng của tuyết mới rơi hầu như làm tăng gấp đôi mức phóng xạ tia cực tím.

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

#### Lập một kế hoạch

Lập kế hoạch hoạt động ngoài trời của quý vị trước 11 giờ sáng hoặc sau 4 giờ chiều. Hãy ở trong mát càng nhiều càng tốt và dùng dù che khi ở bãi biển hoặc nơi công viên. Đừng cho các em bé dưới 1 tuổi ra bất cứ nơi nào có ánh sáng mặt trời trực tiếp chiếu gay gắt.

#### Mặc quần áo bảo vệ

Mặc quần áo màu sáng, áo dài tay và quần, mang mắt kiếng mát chống tia cực tím, và đội mũ rộng vành. Tránh đội các loại nón chơi dã cầu mà không che cả hai tai hoặc sau gáy. Nếu quý vị có thể nhìn xuyên qua quần áo của mình, tia cực tím có thể xuyên qua được. Quần áo chống nắng được chế tạo đặc biệt dành để bơi lội hoặc chơi ngoài trời thì hữu ích.

#### Biết da quý vị thuộc loại nào

Sự nhạy cảm của quý vị với phóng xạ tia cực tím tùy thuộc vào số lượng sắc tố ở da quý vị và khả năng của da quý vị để rậm nắng. Những người có màu da trắng và mắt có màu lợt, thường hay bị phỏng nắng và có nhiều rủi ro bị hư da nhất. Để biết thêm thông

tin, truy cập trang mạng về việc Tự Bảo Vệ Mình Không Bị Phóng Xạ Tia Cực Tím (UV): [www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=CD0704E713B64EB5A81BFB57D076F053](http://www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=CD0704E713B64EB5A81BFB57D076F053).

Nếu quý vị nhạy cảm với ánh sáng mặt trời do một tình trạng bệnh hay bởi thuốc men, quý vị có thể bị râm da hoặc bị phỏng nắng ngay cả khi chỉ tiếp xúc một cách giới hạn với tia cực tím.

### Tránh các giường tắm nắng nhân tạo

Tránh dùng các giường tắm nắng nhân tạo. Tổ Chức Y Tế Thế Giới đã biết rằng phóng xạ tia cực tím từ các giường tắm nắng nhân tạo gây ung thư da. Rủi ro của việc bị u hắc tố (melanoma) (dạng ung thư da nghiêm trọng nhất) tăng lên đến 75 phần trăm khi dùng giường tắm nắng nhân tạo trước 35 tuổi. Tại British Columbia, trẻ em dưới 18 tuổi bị cấm dùng giường tắm nắng nhân tạo. Để biết thêm thông tin, truy cập trang mạng Các Giường Tắm Nắng Nhân Tạo: [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/psps-mpes/tanning-beds](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/psps-mpes/tanning-beds).

### Thuốc chống nắng có bảo vệ tôi chống lại phóng xạ tia cực tím hay không?

Cách bảo vệ tốt nhất để chống lại phóng xạ tia cực tím là không ra nắng. Nếu quý vị phải ra nắng, thuốc chống nắng là sự bảo vệ tốt nhất để chống lại phóng xạ tia cực tím. Quý vị có thể gia tăng thêm nữa sự bảo vệ cho mình bằng cách mặc quần áo bảo vệ da.

Thuốc chống nắng giảm số lượng phóng xạ tia cực tím da quý vị hấp thụ. Thuốc chống nắng cho phép quý vị ở ngoài nắng lâu hơn so với khi không có thuốc chống nắng.

Chỉ Số Chống Nắng (Sun Protection Factor, viết tắt SPF) của thuốc chống nắng cho biết quý vị có thể tiếp xúc bao lâu với ánh sáng mặt trời trước khi bị cháy nắng. Hội Da Liễu Canada (Canadian Dermatology Association) đề nghị SPF 30, chặn được 97 phần trăm các tia UVB – các tia nắng làm “cháy da”. SPF 50 chặn được 98 phần trăm và SPF 100 chặn được 99 phần trăm. Thuốc 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 môi lại một lần.

### Tôi nên thoa bao nhiêu thuốc chống nắng?

Để bảo vệ được tốt nhất, quý vị cần che toàn bộ phần da lộ ra bên ngoài. Thoa thuốc chống nắng 30 phút trước khi quý vị ra ngoài, để da quý vị có thời gian thấm thuốc. Thoa lại thuốc chống nắng sau khi quý vị bơi xong hay sau khi đổ mồ hôi để giữ hiệu quả chống nắng. Dùng thuốc chống nắng được chấp thuận bởi Hội Da Liễu Canada.

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

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

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

### Chỉ số tia cực tím là gì?

Chỉ số tia cực tím báo cáo về độ mạnh hiện thời của phóng xạ UV tại khu vực quý vị. Khi chỉ số là 3 hoặc cao hơn, hãy chắc chắn quý vị được bảo vệ đầy đủ. Để xem Dự Báo Chỉ Số UV hàng ngày, xin truy cập [https://weather.gc.ca/forecast/public\\_bulletins\\_e.html?Bulletin=fpcn48.cwao](https://weather.gc.ca/forecast/public_bulletins_e.html?Bulletin=fpcn48.cwao).

### Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về việc an toàn ngoài nắng, xin xem [HealthLinkBC File #26 An Toàn Ngoài Nắng cho Trẻ Em](#)



BC Centre for Disease Control  
An agency of the 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 lãng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.