



*Pangangalaga ng Ating Mga Mata at Balat sa Labis na Pagkahantad sa Araw*

## **Mga Epekto sa Kalusugan ng Ultraviolet Radiation**

*Impormasyon para sa Mga May Edad at sa Kanilang Mga Tagapag-alaga*

**U**ng Untraviolet Radiation (UV) ay pinakakawalan ng araw o ng mga artipisyal na pinagmumulan nito gaya ng kamang pangkulay sa balat o mga ilaw na ginagaya ang araw. Itong papel ng dapat malaman ay nagbibigay ng pangkalahatang paningin sa mga pangunahing suliranin ukol sa kalusugan na may kaugnayan sa labis na pagkahantad sa UV radiation.

Dahil hindi maaring ihiwalay ang mga benepisyo ng araw sa pinsalang magagawa nito, mahalagang maintindihan ang mga panganib ng labis na pagkahantad, at makuha ang mga simpleng pag-iingat upang pangalagaan ang sarili. Ang UV rays ay hindi nakikita o nararamdaman pero nakakapinsala ito sa balat at sa mga mata anuman ang kapanahunan ng taon---kahit sa mga araw na malamig o kulimlim.

### **Mga Nakakapinsalang Epekto ng UV Radiation sa Mga Mata**

Ang pagkahantad sa UV rays ay maaaring magdulot ng matinding pagkasira sa ating mga mata. Ang mga sumusunod ay mga halimbawa

ng mga karamdamang dulot ng labis na pagkahantad sa UV rays:

#### ***Mga Katarata***

Ang pagkahantad sa UV rays ay nagdadagdag ng panganib na magkaroon ng mga katarata, isang karamdaman na ang lente ng mga mata ay nawawalan ng kinang na nagreresulta sa pagkasira ng paningin. Ang palatandaan ng mga katarata ay:

- Malabo o kulimlim na paningin;
- Mga kulay na mukhang kumupas;
- Ang ilaw ay masyadong matindi ang liwanag;
- Sinag sa paligid ng mga ilaw;
- Nabawasang paningin sa gabi, at
- Dobleng paningin<sup>1</sup>.

Ang pagkahantad sa mabababang antas ng UV radiation ay naglalagay sa mga nakatatanda sa mas matinding panganib na magkaroon ng mga katarata, isang malaking sanhi ng pagkabulag. Ang sapat na proteksyon ng mata laban sa pagkahantad sa araw ay isang mahalagang paraan upang babaan ang panganib na magkaroon ng mga katarata.

*Ang ultraviolet radiation ay may kinalaman sa pagkakabuo ng kaugnay-ng-edad na paghina ng mata at kanser sa balat. Makakagawa tayo ng mga pag-ingat upang maiwasan ang labis na pagkahantad sa sinag ng araw at pangalagaan and ating mga mata at balat.*

## ***Kanser sa Balat sa Paligid ng Mga Talukap ng Mata***

Ang basal cell carcinoma ay ang pinakapangkaraniwang uri ng kanser sa balat na may epekto sa mga talukap ng mata. Sa karamihan ng mga kaso, ang pagsusugat ay nangyayari sa ilalim na mga talukap ng mata, subali't maaari ding mangyari kahit saan sa mga talukap ng mata, sa mga kanto ng mata, ilalim ng kilay, at sa mga katabing lugar ng mukha.

## ***Kaugnay-ng-Edad na Paghina ng Mata (Age-Related Macular Degeneratio, AMD)***

Ang AMD ay isang sakit na nakakaapekto sa macula, ang bahagi ng mata na hinahayaan kayong makita ang mga detalye. Kasama sa mga palatandaan ng macular degeneration ang malabong sentral na paningin, problema sa pagkilala sa mga mukha, at ang pangangailangan ng karagdagang ilaw kapag nagbabasa<sup>2</sup>. Ang radiation ng araw ay may kinalaman sa pagkabuo ng AMD<sup>3</sup>.

Ang AMD—na nagaganap sa dalawang anyo—basa at tuyo—ay pinakamadalas na natatagpuan sa mga taong may edad na higit sa 55. Karamihan sa mga kaso sa U.S. ay ang tuyong uri, na nabubuo unti-unti at nagreresulta sa malabong sentral na paningin. Ang basang AMD ay mabilis mabuo at nagreresulta sa mas malaking pagkawala ng paningin. Hindi nagagamot ang macular degeneration. Gayunman, kung maaga itong matuklasan at malapatan ng lunas maiiwasan ang mas matinding pinsala, kaya ito ang dahilan kung bakit dapat mas regular ang pagdalaw sa inyong espesyalista sa mata.

## ***Ang Pagkabulag Mula sa Niyebe (Photokeratitis)***

Itong pansamantala at mas mababang uri ng karamdaman ay mula sa sobrang pagkahantad sa UV rays habang nasa dalampasigan o sa niyebe. Kasama sa mga sintomas and pagluluha, masakit, namamagang mga talukap ng mata, at ang pakiramdam na waring may buhangin sa mga mata, maulap o nabawasang paningin. Likas na gumagaling ito,, karaniwan ay pagkaraan ng ilang araw.

## ***Protektahan ang Inyong Mga Mata***

Ang pinsala sa mga mata na may kaugnayan sa UV ay maaaring pigilan. Upang protektahan ang inyong mga mata, gumamit ng salamin na humaharang sa

90-100% ng UV rays. Ang nakabalot na salaming pang-araw ang pinakamabisa dahil hinaharangan nito ang araw na nagmumula sa tagiliran. Dagdag pa, ang isang sumbrerong malapad ang takip ay makakapagdulot din ng proteksyon sa mata, at hinahadlangan ang pagpasok ng UV rays mula sa tagiliran o itaas ng salaming pang-araw.

## ***Mga Nakakapinsalang Epekto ng UV Radiation sa Balat***

Ang kanser sa balat ang pinakakaraniwang uri ng kanser sa U.S<sup>4</sup>. Mas maraming tao ang natuklasang may kanser sa balat noong 2008 kaysa sa sama-samang kanser sa suso, prostate, baga o kolon. Isa sa limang Amerikano ang magkakaroon ng kanser sa balat sa kabuuan ng kanilang buhay.

Ang pangkaraniwang mga kanser<sup>5</sup> sa balat ay madaling malunasan. Melanoma, isang uri ng kanser sa balat, ay mas mapanganib at mahirap malunasan. Subali't maaari itong gamutin kung matutuklasan ito nang maaga at bago ito kumalat sa iba't ibang bahagi ng katawan<sup>6</sup>. Ang maagang pagkatuklas sa melanoma ay maaaring makasagip sa inyong buhay.

Ang UV radiation ay tumutulong sa katawan na gumawa ng bitamina D, na mahalaga sa paggamit ng kalsyum na siyang nangangalaga sa buto. Habang tayo'y tumatanda, ang ating balat ay nababawasan ang kakayahan na isama ang bitamina D at ang ating mga bato ay nababawasan ang kakayahan na gawing aktibong hormone and bitamina D.



## Maagang Pagtanda

Sa paglipas ng panahon, ang pagkahantad sa sinag ng araw ay nagiging dahilan upang kumapal, mangulubot ang balat, bumubuo ng madidilim na mantsa at nagiging mala-kuwero. Ang wastong proteksyon sa araw ay nagpapaliit ng mga epekto nito. Hanggang 90% ng nakikitang pagbabago sa balat na karaniwang inaakalang dala ng pagtanda ay dahil sa pagkahantad sa araw.

## Mga Palatandaan ng Kanser sa Balat

Siyasatin ang buong katawan (mula sa tuktok ng inyong ulo at anit hanggang sa talampakan ng inyong mga paa) minsan sa isang buwan gamit ang malaki o pangkamay na salamin. Alamin kung ano ang normal sa inyong katawan upang mapupuna agad kung mayroong pagbabago. Ang American Academy of Dermatology ay mayroong mapa ng mga nunal sa katawan na ginagawang madali para sa inyo na matuklasan at mapansin ang mga pagbabago sa mga nunal na maaaring mahalaga.

Hanapin ang mga pangunahing palatandaan ng melanoma sa pamamagitan ng pagsusuri sa mga nunal sa nyong katawan. Tawagan ang inyong manggagamot kung inyong makakita kayo ng mga nunal na nagtataglay ng alinman sa mga sumusunod na katangian. O kung ang isang nunal ay nagbabago, nangangati, dumudugo, o kung anyong naiiba ito sa ibang mga nunal.

- Hindi timbang – ang kalahati ng nunal ay hindi kaparis ng kalahating bahagi.
- Gilid – ang gilid ay hindi pantay, baku-bako o hindi gaanong nakalinya.
- Kulay – ang kulay ng nunal ay paiba-iba.
- Diyametro – ang nunal ay mas malaki kaysa pambura ng lapis.
- Nagbabago – isang nunal o sugat sa balat na anyong naiiba o nagbabago ng laki, hugis o kulay.

## Sino ang Nanganganib?

Ang mga sumusunod ay ilang mga kadahilanan na nagbibigay ng panganib na mapinsala ang mga mata o balat na dulot ng pagkahantad sa UV radiation.

- Lahat, kahit ano pa ang kulay, ay nanganganib na mapinsala ang mga mata dahil sa UV radiation.
- Mga taong mapuputi na namumula o madaling kapitan ng pekas, may asul o berdeng mga mata at blond o pula ang buhok ay may mas malaking panganib na magkaroon ng kanser sa balat. Sa

mga tao na natural na itim ang balat, kung kapitan sila ng mga melanoma karaniwan ay nasa mga palad, talampakan ng paa o sa ilalim ng mga kuko<sup>7</sup>.

- Ang mga taong may kasaysayan sa pamilya ng kanser sa balat o nakaranas ng matinding pagkasunog sa ilalim ng araw at ang mga taong maraming nunal (higit sa 50) ay mas malamang na magkaroon ng kanser sa balat.
- Ang ilang mga gamot gaya ng mga partikular na antibiotics, antihistamines at mga gamot galing sa mga pananim ay nagdaragdag ng pagkasensitibo ng balat at ng mga mata sa UV radiation. Tanungin ang inyong manggagamot kung ang inyong mga gamot ay nagdadagdag ng pagkasensitibo sa liwanag ng araw.

## Pagpigil

- Huwag magpakasunog – ang labis na pagkahantad sa araw ang unang-unang napipigilang dahilan ng kanser sa balat
- Pumailalim sa lilim at huwag patagalin ang pagpapaaraw lalo na mula 10:00 ng umaga hanggang 4:00 ng hapon kung kailan ang UV radiation ay pinakamatindi.

### Saan Ako Makakapunta Upang Madagdagan ang Aking Kaalaman?

#### Ang Mga Matatanda at Mga Isyung Pangkalusugan sa Kapaligiran

Ang Inisyatibo ng EPA Para sa Nakatatanda ay may layuning protektahan ang mga matatanda laban sa mga panganib ng kapaligiran sa pamamagitan ng pamamahala ng panganib at mgaistratehiya sa pagpigil, edukasyon, at pananaliksik. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa Inisyatibo ng EPA Para sa Nakatatanda, bisitahin ang [www.epa.gov/aging](http://www.epa.gov/aging)

Ang mga nakalimbag na kopya nitong papel ng dapat malaman ay maaaring hilingin sa: <http://www.epa.gov/aging/resources/factsheets/order.htm>

- Takpan ang mas maraming balat na maaaring takpan sa paggamit ng malawak ang panakip na sombrero at masikip ang pagkagawa na damit.
- Gumamit ng panakip sa balat na kremang may SPF na hindi bababa sa 15 na humaharang ng init ng araw sa lahat ng nakalabas na balat.
- Tingnan ang UV Index, ang pang araw-araw na kaalaman kung gaano karami ang UV radiation na umaabot sa ibabaw ng Lupa.
- Iwasan ang mga pagkukulay ng balat at ang mga ilaw na ginagaya ang araw.

## Mga Karagdagang Tagatulong

### U.S. Environmental Protection Agency

*Community-Based UV Risk Education: The SunWise Program Handbook*

[www.epa.gov/nrmrl/pubs/625r02008/625r02008.htm](http://www.epa.gov/nrmrl/pubs/625r02008/625r02008.htm)

[www.epa.gov/sunwise](http://www.epa.gov/sunwise)

### Centers for Disease Control and Prevention

*Protect Yourself from the Sun*

[www.cdc.gov/cancer/skin/basic\\_info/howto.htm](http://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](http://www.cancer.gov/cancertopics/wyntk/skin)

*The National Eye Institute*

Cataract

[www.nei.nih.gov/health/cataract/cataract\\_facts.asp](http://www.nei.nih.gov/health/cataract/cataract_facts.asp)

*Macular Degeneration*

[www.nei.nih.gov/health/maculardegen/armd\\_facts.asp](http://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](http://www.melanomamonday.org/documents/08_96%20Melanoma%20Monday%20Mole%20Map.pdf)

## American Cancer Society

[www.cancer.org](http://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](http://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/](http://www.aoa.org/documents/SunglassShoppingGuide0805.pdf)

[SunglassShoppingGuide0805.pdf](http://www.aoa.org/documents/SunglassShoppingGuide0805.pdf)

## Mga Talang Pangkatapusan

- 1 National Institutes of Health, National Eye Institute. Cataract: [www.nei.nih.gov/health/cataract/cataract\\_facts.asp](http://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](http://www.aoa.org/Documents/OcularUltraviolet.pdf)
- 4 Centers for Disease Control and Prevention. Skin Cancer. [www.cdc.gov/cancer/skin/basic\\_info](http://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](http://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](http://www.cancer.gov/cancertopics/wyntk/melanoma/page7)



Publication Number EPA 100-F-11-011