

Fevriye 2011

Fèy Ransèyman



Kouman pou n pwoteje zye n ak po nou kont twòp solèy

Efè ke reyon iltravyolè genyen sou sante

Enfòmasyon pou granmoun ajè ak pwofesyonèl ki bay yo swen

Reyon iltravyolè (ke yo rele UV), se dè reyon ke solèy pwopaje oswa ki vini de lòt sous atifisyèl, tankou kabann oswa lanp moun itilize pou pran kout solèy (fè bwonzaj). Fèy ransèyman sa a pral ba w yon rezime jeneral sou pi gwo pwoblèm sante ki an relasyon ak lè moun ekspozè twò lontan anba reyon UV.

Puiske yo pa kapab separe avantaj reyon solèy yo de dezavantaj efè li genyen, li enpòtan pou nou konprann risk ki genyen lè nou twò ekspozè a reyon yo, e pou nou pran dè prekosyon byen senp pou pwoteje tèt nou. Ou pa kapab wè reyon UV ak zye w, ni ou pa kapab santi yo, men yo kapab fè anpil domaj nan po w ak nan zye w kèlkeswa sezon nan lane a – menm lè li fè fre oswa tan an kouvri deyò a.

Efè nuizib reyon UV genyen sou zye

Ekspozisyon a reyon UV kapab koze gwo domaj nan zye w. Men kèlke egzanp de pwoblèm zye ke twòp ekspozisyon a reyon UV kapab lakòz:

Katarak

Ekspozè a reyon UV ogmante risk pou moun devlope katarak, ki se yon twoub nan zye kote lantiy zye a pèdi transparans li e sa fè ke vizyon an vin diminye. Men kèlke siy ki vle di w gen katarak:

- Vizyon w vin twoub oswa wale;
- Koulè yo parèt pal;
- Ekla limyè vin twò klere pou w sa gade l;
- Ou wè limyè yo gen tankou yon nyaj toutotou yo;
- Vizyon w bese lè li fè nuit, epi
- Ou wè doub¹.

Ekspozè a reyon UV, menm nan yon nivo ki ba, bay granmoun ajè yo plis risk ankò pou yo vin genyen katarak, kise pi gwo kòz ki rann moun avèg ki genyen. Kidonk, si w pwoteje zye w kòrèkteman kont solèy, se yon bonjan fason ke w ap kapab diminye risk pou devlope katarak.

Kansè lapo ozalantou po zye

Epitelyoma se tip kansè lapo ki pi komen ki afekte po zye yo. Nan laplipa dè ka, ou remake yon

Yo jwenn ke reyon iltravyolè jwe yon wòl nan dejenerasyon makila a ke laj bay ak nan kansè lapo. Nou dwe pran prekosyon pou nou evite rete twò lontan ekspozè nan reyon solèy la pou nou sa pwoteje zye n ak po nou.

blesi (lezyon) sou po anba zye a, men yo konn parèt nenpòt lòt kote sou po zye yo, nan kwen zye yo, anba sousi yo, ak nan zòn kòtakòt sou figi a.

Dejenerasyon makila a ke laj bay

Dejenerasyon makila a ke laj bay, se yon maladi ki afekte makila nan zye a, kise zòn ki pèmèt ou wè tout detay ak prezizyon. Bagay ki endike ke yon moun gen dejenerasyon makila a, se lè vizyon santral la vin twoub, lè gen difikilte pou rekonèt vizaj ak lè w bezwen plis limyè pou li². Reyon solèy jwe yon wòl nan devlopman DMA³.

DMA, ki vini sou de (2) fòm – imid epi sèk – parèt leplisouvan nan moun ki gen plis ke 55 an daj. Laplipa de ka yo jwenn Ozetazini, se tip ki paka sèvi ankò a yo ye, e li devlope gradyèlman pou li bay kòm rezilta yon vizyon kote pati milye a twoub. DMA ki swente a limenm devlope rapidman e li bay kòm rezilta yon pi gwo pèt nan vizyon. Moun pa kapab geri de maladi dejenerasyon makila a. Men, si yo fè dyagnostik li bonè e ke yo kòmanse trete l rapidman, sa ede diminye enpak li, ki fè se yon bon rezon pou w al kay doktè zye w yo regilyèman.

Konjonktivit lanèj (Fotokeratit)

Twoub tanporè sa a ki pa twò grav rive lè yon moun rete ekspozè twò lontan a reyon UV yo lè yo sou plaj oswa nan lanèj. Sentòm ki prezante lè konsa se zye k ap fè dlo, doulè, po je ki anfle, yon sansasyon grenn sab nan zye, yon vizyon ki vwale oswa ki diminye. Se yon pwoblèm ki geri poukont li, anjeneral apre kèlke jou.

Proteje zye w

Ou kapab evite domaj nan zye ki rive akòzde UV. Pou pwoteje zye w, mete linèt solèy ki bloke 99 a 100% reyon UV yo. Linèt solèy ki vlope sou kote zye yo, se meyè linèt pou pwoteje zye yo paske yo bloke reyon nuizib ki vini sou kote yo tou. Anplisdesa, yon chapo ki genyen rebò ki laj anpil bay yon sèten kantite pwoteksyon pou zye tou, paske l ap bloke reyon UV pou yo pa rantre pa sou kote yo oswa pa anlè linèt solèy yo.

Efè nuizib ke reyon UV genyen sou po

Kansè lapo se fòm kansè ou jwenn plis Ozetazini.⁴ An 2008, yo te jwenn plis moun ki te fè kansè lapo pase kansè nan sen, nan pwostat, nan poumon ak nan kolon (gwo trip), tout met ansanm. Apeprè yon ameriken sou senk pral devlope kansè lapo diran lavi l.

Yo kapab geri kansè lapo ki pi komen yo⁵ souvan byen fasilman. Kansè yo rele melanòm nan, kise yon tip de kansè lapo, pi danjere e pi difisil pou trete ke lòt yo. Toutfwà yo leplisouvan toujou kapab geri l si yo gentan kòmanse trete l bonè epi avan l gentan gaye sou lòt pati nan kò a⁶. Si yo detekte yon melanòm atan, sa kapab sove lavi w.

Reyon UV ogmante pwodiksyon vitamin D nan kò a, e se yon vitamin ki esansyèl pou kò a itilize kalsyòm kòmsadwa pou mentni zo yo djanm. Ofiramezi ke n ap pran laj, po nou vin pa kapab sentetize vitamin D a fasilman epi ren nou yo vin gen mwens kapasite pou konvèti vitamin D a sou fòm òmonal aktif li.

Vyeyisman avan lè

Lè w ekspozè a reyon solèy, apre yon sèten tan, sa fè po w vin epè, plise, ou vin genyen dè tach fonse epi po w vin tankou kwi. Yon bon pwoteksyon kont solèy kapab anpeche efè sa



yo rive. Jiska 90% nan chanjman ki rive sou po moun e ke yo panse se akozde laj ke sa rive, ebyen se ekspozisyon nan solèy ki lakòz yo rive leplisouvan.

Siy ki endike yon kansè lapo

Tcheke tout kò w (depi anwo tèt ou ak po tèt ou rive jouk anba plan pye w) yon fwa pa mwa devan yon miwa ki pran tout longè w ak miwa pou kenbe nan men w. Aprann konnen kisa ki nòmal pou kò w dekwake ou sa remake kèlkeswa chanjman ki fèt ladan l. American Academy of Dermatology (Akademi Ameriken pou Dèmatoloji) pibliye yon kat pou montre tout kalite siy/bouton moun konn genyen sou kò yo k ap rann li fasil pou detekte tout siy/bouton oswa remake tout chanjman enpòtan nan siy/bouton ki sou kò w.

Toujou chèche pou wè si gen endikasyon kle ki pou fè w konnen si w genyen yon melanòm; pou fè sa, egzamine siy/bouton ki sou kò w yo. Kontakte pwofesyonèl medikal k ap ba w swen an si w remake dè siy/bouton ki prezante karakteristik suivan sa yo, oubyen si ou remake chanjman nan yon siy/bouton, oswa l ap grate w, l ap senyen, oubyen li parèt diferan de lòt yo.

- Asimetrik—ki vle di yon mwatye siy/bouton an pa sanble ak lòt mwatye a.
- Bò a—rebò l pa lis, li gondole oswa li pa byen defini.
- Koulè—ou wè koulè siy/bouton an ap varye.
- Dyamèt—Siy/bouton an pi gwo ke yon gòm kreyon.
- Evolisyon l—ki vle di ou remake yon siy/bouton oswa yon blesi (lezyon) ki parèt diferan de lòt yo oswa k ap chanje nan gwosè l ak koulè l.

Kiyès ki an danje?

Piba a w ap jwenn yon lis pi gwo faktè ki detèmine risk pou moun gen domaj nan zye oswa sou po poutèt li ekspozisyon a reyon UV:

- Tout moun, kèlkeswa koulè yo, gen risk pou zye yo domaje akòzde reyon UV.
- Moun ki gen koulè po ki blanch ki pran kout solèy fasil oswa ki gen ti tach sou po yo, sa ki

gen zye ble oswa vèt yo, ak sa ki gen cheve jòn oswa wouj yo gen plis risk pou yo devlope kansè lapo. Nan moun ki gen po ki pi fonse yo, lè gen yon melanòm ki devlope, li parèt leplisouvan sou po men yo, plan pye yo oswa anba zong dwèt yo⁷.

- Moun ki gen moun nan fanmi yo ki te gen kansè lapo oswa ki pran plizyè gwo kout solèy ki grav nan lefase, ak moun ki genyen anpil siy/bouton sou kò yo (plis ke 50), gen plis chans pou yo gen kansè lapo. Moun ki travay anba solèy dwe fè atansyon a kansè lapo tou.
- Genyen dè medikaman, tankou sèten antibyotik, antiyistaminik ak remèd fèy ki ogmante sansibilite po a ak zye pou reyon UV. Tcheke ak pwofesyonèl swenayaj la pou gade si medikaman w ap pran yo kapab ogmante sansibilite w a reyon solèy.

Prevansyon

- Evite pran kout solèy—faktè risk pou kansè lapo ki pi fasil pou evite a se yon ekspozisyon twò long nan solèy

Ki kote mwen ka jwenn plis enfòmasyon sou sa?

Granmoun k ap rive nan laj avanse ak pwoblèm sante ke anviwònman bay

Inisyativ EPA pou moun k ap rive nan laj avanse (EPA Aging Initiative) ap travay pou pwoteje sante granmoun aje kont danje nan anviwònman an, atravè jesyon risk ak estrateji prevansyon, edikasyon ak rechèch. Pou plis enfòmasyon sou Inisyativ EPA pou moun k ap rive nan laj avanse, gade nan sit entènèt la nan www.epa.gov/aging

Ou ka kòmande kopi fèy ransèyman sa a nan: www.epa.gov/aging/resources/factsheets/order.htm

- Chèche rete nan lonbraj epi limite tan ke w pase deyò anba solèy yo, sitou ant 10:00 AM pou 4:00PM, nan moman ke reyon UV yo pi fò yo.
- Rekouvri po w leplis ke w kapab ak yon chapo ki gen rebò laj anpil ak rad ki tise ak fil sere.
- Itilize yon krèm solè ke SPF li omwen 15 pou bloke reyon yo sou tout pati nan po w ki pa rekouvri yo.
- Tcheke endèks pou UV a, ki vle di previzyon yo bay chak jou sou kantite reyon UV ki pral rive sou sifas latè a.
- Evite ale nan kabin pou bwonze ak sèvi ak lanp pou bwonze.

Lòt resous anplis

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

Nòt anba paj

- 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



Haitian Creole translation of:
Health Effects of Ultraviolet Radiation
 Publication Number EPA 100-F-11-013