

NGUYÊN TẮC ĐƠN GIẢN TRÁNH UNG THƯ DA

Nắng mặt trời khắc nghiệt nhất từ 10h sáng đến 16h chiều. Do đó, bạn cần hạn chế tối đa việc tiếp xúc trực tiếp với ánh mặt trời trong khoảng thời gian này.

Ung thư da gây ra bởi nhiều yếu tố như tiếp xúc quá nhiều, quá lâu với ánh nắng, hút thuốc, tiếp xúc với hóa chất, chất gây ung thư từ môi trường, bức xạ UV nhân tạo, lão hóa... Trong đó, ung thư tế bào đáy, ung thư tế bào vảy, khối u đen ác tính là ba loại ung thư da nguy hiểm nhất và có nguy cơ gây tử vong nếu không được điều trị. Song trước hết, ung thư da có thể được ngăn chặn nếu bạn tuân thủ những nguyên tắc sau:

1. Tránh ánh nắng mặt trời từ 10h sáng đến 16h chiều

Tia nắng mặt trời khắc nghiệt nhất từ 10h sáng đến 16h chiều. Do đó bạn cần hạn chế tối đa việc tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời vào khoảng thời gian này. Nhất là vào mùa hè, không nên để da tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời quá lâu.

2. Đừng để cháy da

Tắm nắng rất hữu ích nhưng không nên ở dưới nắng quá lâu đến mức da bạn ửng đỏ và bắt đầu bị cháy. Về lâu dài, tình trạng này có hại cho da và gây ung thư.

Ảnh: Magforwomen

3. Tránh để da rám nắng quá mức

Sự thật là một làn da rám nắng sẽ giúp bạn trông quyến rũ hơn, đặc biệt là khi bạn ở những vùng lạnh. Tuy nhiên, các chuyên gia sức khỏe khuyến cáo, rám nắng quá mức có thể gây ung thư da, đồng thời làm da bạn mau khô và lão hóa nhanh hơn.

4. Cố gắng ở trong bóng râm nếu phải đứng một chỗ

Nếu bạn phải đứng ngoài trời nhiều vì công việc hoặc vì lý do nào đó, hãy cố gắng đứng trong bóng râm càng nhiều càng tốt nhé.

5. Đeo kính râm và đội nón rộng vành khi ra ngoài

Đeo kính râm sẽ bảo vệ đôi mắt, đội mũ vành rộng sẽ bảo vệ gương mặt bạn khỏi ánh nắng mặt trời gay gắt.

6. Mặc đồ phủ kín da và chất liệu dệt dày

Đồ ướt và đồ vải thưa sẽ dễ dàng làm ánh mặt trời xuyên vào da. Hãy chọn loại vải được dệt chặt sẽ hạn chế tối đa việc ánh mặt trời chiếu vào da.

7. Thoa kem chống nắng

Hãy hỏi ý kiến bác sĩ để nhờ tư vấn một loại kem chống nắng có SPF (chỉ số chống nắng) phù hợp với bạn. Thoa kem lên da khi đi ra nắng, cố gắng cứ 20 phút thoa lại một lần. Loại kem chống nắng với chỉ số SPF từ 30 đến 45 là đủ tốt, đừng dùng loại có chỉ số SPF quá cao vì chúng cũng không tốt cho da.

8. Kiểm tra toàn thân và đến gặp bác sĩ nếu bạn thấy có những nốt đỏ khác thường

Kiểm tra trước gương sẽ giúp bạn phát hiện khi có sự thay đổi khác thường về da. Đến gặp bác sĩ nếu bạn nhận thấy những nốt ruồi, mụn cóc khác lạ trên da.

Tia UV của ánh nắng mặt trời có thể phá hủy làn da của bạn. Hãy đảm bảo bạn không tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Bên cạnh đó, không nên hút thuốc lá bởi đó là một trong những nguyên nhân gây ung thư da.

