

Từ ngày 5 - 7/10, chỉ số tia UV tại ba miền ở mức nguy cơ gây hại cao

15:28 04/10/2020

Các chuyên gia y tế cảnh báo, việc tiếp xúc quá lâu với tia UV sẽ gây tổn thương và có nguy cơ dẫn đến ung thư da. Tia UV gây đứt gãy các liên kết giữa các phân tử, góp phần làm đột biến cấu trúc DNA và RNA trong phân tử bào, bào



Từ

ngày 5 - 7/10, chỉ số tia UV tại ba miền ở mức nguy cơ gây hại cao (Ảnh minh họa)

Theo Trung tâm Dự báo Khí tượng Thủy văn Quốc gia, từ ngày 5 - 7/10, chỉ số tia cực tím (UV) cực đại các tỉnh, thành phía Bắc ở mức nguy cơ gây hại cao; các tỉnh, thành Trung Bộ và Nam Bộ ở mức nguy cơ gây hại cao đến rất cao trong ngày 5 - 6/10 và có xu hướng giảm xuống nguy cơ gây hại trung bình trong ngày 7/10.

Riêng thành phố Nha Trang (Khánh Hòa), chỉ số tia UV ở mức gây hại trung bình trong ngày 5/10 và tăng lên mức nguy cơ gây hại cao trong ngày 6 - 7/10. Chỉ số tia UV từ 3 - 5 là nguy cơ gây hại trung bình, từ 6 - 8 nguy cơ gây hại cao, trên 8 là nguy cơ gây hại rất cao.

Các chuyên gia y tế cảnh báo, việc tiếp xúc quá lâu với tia UV sẽ gây tổn thương và có nguy cơ dẫn đến ung thư da. Tia UV gây đứt gãy các liên kết giữa các phân tử, góp phần làm đột biến cấu trúc DNA và RNA trong nhân tế bào, đây là nguyên nhân chính gây ung thư các dạng như u hắc tố, ung thư liên bào đáy, u tế bào vảy, u tuyến bã... Tiếp xúc với bức xạ cực tím còn gây ra ức chế hệ thống miễn dịch.

Người dân cần áp dụng các cách phòng tránh UV như mặc quần áo bảo hộ, bao gồm các loại áo có khả năng chống nắng, như áo dài tay, áo khoác có cổ, quần dài, tối màu, mũ rộng vành để che mặt, cổ và tai (nếu có thể, nên lựa chọn chất liệu vải chống nắng đặc biệt).

Nên đeo kính râm bảo vệ mắt, lựa chọn chất liệu tròng kính có khả năng chống nắng, độ hấp thụ tia UV từ 99 - 100% sẽ bảo vệ tốt nhất cho mắt và vùng da xung quanh. Bên cạnh đó, cần bổ sung hoa quả tươi giàu vitamin C, giúp hạn chế tác động có hại từ tia cực tím; sử dụng kem chống nắng đều đặn mỗi khi ra ngoài, ngay cả khi trời nhiều mây.

Tâm An