

# الأشعة فوق البنفسجية وفيتامين د – ملاحظة خاصة لذوي البشرة الداكنة جدا

## ما هو فيتامين د؟

فيتامين د هو هرمون لازم لتنظيم مستويات الكالسيوم في الدم. وهو ضروري أيضا لتطور والمحافظة على العظام والعضلات والأسنان الصحية. فيتامين د يُخزن في الدهون والعضلات ويتم الإفراج عنه ببطء. يمكن ان يعتمد الجسم على أنسجة مُخزن فيها فيتامين د لمدة تتراوح بين 30 و 60 يوما. ومن المهم المحافظة على مستويات كافية من فيتامين د على مدار السنة.

يتم تشكيل فيتامين د في الجلد عندما يتعرض للأشعة فوق البنفسجية المتوسطة (UVB) من أشعة الشمس. يمكن أيضا الحصول عليه من الأغذية التي تظهر فيه طبيعيا مثل السمك الزيتي والبيض واللحوم أو الأغذية المحصنة مثل المارجرين وبعض أنواع الحليب. غير أن مصادر الغذاء تقدم مساهمة صغيرة نسبيا من مجموع فيتامين د. تتوفر مكملات فيتامين د أيضا بسهولة بدون وصفات طبية في الصيدليات.

## ما هي كمية الشمس التي أنا بحاجة إليها؟

بينما جميع أنواع البشرة يمكن ان تتضرر من جراء التعرض الكثير للأشعة فوق البنفسجية، فمن الطبيعي جدا أن الأشخاص ذوي البشرة الداكنة جداً (أنواع بشرة فيتزباتريك 5 و 6 - أنواع البشرة هذه نادرا ما تحترق أو لا تحترق أبداً) هم نسبيا محميين من سرطان الجلد بسبب الكمية الكبيرة من الميلانين (صبغة الجلد) في بشرتهم. الناس الذين لديهم هذا النوع من البشرة غالبا ما يأتون من بلدان حول وسط وشمال أفريقيا.

هناك القليل جدا من البحوث المتوفرة لتحديد مدى التعرض الصحيح لأشعة الشمس الضروري للمحافظة على مستويات كافية من فيتامين د. الاختلافات في السن ولون البشرة وخط العرض والوقت من اليوم والوقت من السنة يجعل من غير العملي تقديم مشورة وصفية للسكان ككل أو للأشخاص ذوي البشرة القاتمة على وجه الخصوص.

تشير الأبحاث الى أنه إذا كان لديكم بشرة داكنة جدا بطبيعة الحال، فأنتم بحاجة الى التعرض الأكثر للأشعة فوق البنفسجية لإنتاج مستويات كافية من فيتامين د لأن المادة الملونة في بشرتكم تقلل من إمتصاص الأشعة فوق البنفسجية. ينبغي أن تكونوا قادرين على زيادة تعرضكم لأشعة الشمس بأمان وفي إعتدال دون أن يؤدي ذلك بالضرورة الى زيادة خطر سرطان الجلد.

إذا كان لديكم بشرة داكنة وتغطون انفسكم لأسباب دينية أو ثقافية، فإن هذا يقلل من الأشعة فوق البنفسجية المتاحة لإنتاج فيتامين د. على الأرجح أنتم بحاجة الى مكملات فيتامين د. ومن المستحسن فحص مستويات فيتامين د لديكم مع طبيبك العام.

## وماذا عن الأطفال والرضع للأمهات اللواتي لديهن نقص في فيتامين د؟

الأطفال والرضع للأمهات اللواتي لديهن مستويات غير كافية من فيتامين د من المرجح أيضاً أن يكون لديهم نقص في فيتامين د. الأطفال الأكثر تعرضاً للخطر هم الذين يرضعون حصراً أو جزئياً من الأمهات اللواتي لديهن نقص في فيتامين د. عندما يكون هناك نقص في فيتامين د، فإن مكملات فيتامين د الفموية - بدلا من الإعتماد على التعرض لأشعة الشمس - قد تكون ضرورية. ينبغي إستشارة طبيب حول ما إذا كانت هناك حاجة لمكملات فيتامين د.

## وماذا عن الأطفال في المدرسة؟

الأطفال في المدرسة عادة يقضون على الأقل 60 دقيقة في الهواء الطلق خلال أوقات الراحة. ونظرا الى أن زيادة وقت التعرض لأشعة الشمس ضروري لذوي البشرة الداكنة جداً لإنتاج مستويات كافية من فيتامين د، فمن المهم لهؤلاء الأطفال أن تتعرض بشرتهم بعض الشيء لأشعة الشمس أثناء هذه الفترات. وفي حين يحتاج جميع الأطفال أخذ الحذر من الشمس، فإن الأطفال ذوي البشرة الداكنة جداً لا يحتاجون عادة الى وضع الكريم الحاجب لأشعة الشمس بسبب إرتفاع مستوى الميلانين لديهم. وهذا قرار تأخذه أسرته. نحن نوصي بأن يقوم هؤلاء الأطفال بإرتداء القبعات لحماية أعينهم ووجوههم. وكما هو الحال عند الأطفال والرضع، حيث يوجد نقص في فيتامين د، عليكم التحدث الى طبيبك العام حول ما إذا كانت هناك حاجة لمكملات فيتامين د.

## هل يجب ان نقلق بشأن التعرض لأشعة الشمس؟

نعم - لا تزال هناك حاجة الى الإنتباه من الشمس. على الرغم من أن حدوث سرطان الجلد هو أقل لدى الشخص ذو البشرة الداكنة، فإن سرطان الجلد التي يحدث يتم الكشف عنه في كثير من الأحيان في مرحلة متأخرة وأكثر خطورة.

التعرض لأشعة الشمس يمكن أيضا أن يسبب ضرراً للعيون، مثل المساهمة في حدوث الماء البيضاء (إعتام في عدسة العين). وقد ساهمت الماء البيضاء في إصابة نحو 16 مليون شخص في العمى في جميع أنحاء العالم. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإنه لغاية 20 في المائة من هذه الحالات ربما تكون قد تسببت أو تعززت بواسطة التعرض لأشعة الشمس، ولا سيما في البلدان القريبة من خط الاستواء، مثل الهند وباكستان وأجزاء من أفريقيا. إن مستويات عالية من الأشعة فوق البنفسجية تم ربطها أيضاً بالتأثير الضار على جهاز المناعة.

### تلخيصاً...

- مطلوب إجراء المزيد من البحوث العلمية حول مقدار التعرض للأشعة فوق البنفسجية المطلوبة لضمان الحصول على مستويات كافية من فيتامين د للناس من مختلف أنواع البشرة في استراليا.
- اذا كان لديكم بشرة داكنة جداً، قد لا يكون من الضروري لكم بأن تضعوا الكريم الحاجب لأشعة الشمس.
- إذا كنتم في خطر نقص فيتامين د، وغير قادرين على زيادة تعرضكم لأشعة الشمس، قوموا بزيارة طبيب العائلة لفحص الدم وتأكدوا من المتابعة بانتظام. قوموا بأخذ مكملات فيتامين د اذا نصحكم بذلك طبيبيكم العائلي، وتأكدوا من أن تتبعوا نظام غذائي متوازن، وممارسة التمارين كل يوم باعتدال للحفاظ على سلامة العظام.
- خطر الآثار الصحية الأخرى ذات الصلة بالتعرض لأشعة الشمس، مثل الاضرار التي تلحق بالعين والجلد والكبت المناعي لا تعتمد على لون البشرة.
- لا يزال من المفيد لكم إرتداء قبعة ذات حافة واسعة لحماية عينيكم والمناطق الحساسة الأخرى على وجهكم.

(July 2007)