

'm vitamini D na mnururisho usiyoonekana kwa macho



Swahili

Mnururisho wa jua usiyoonekana kwa macho huwa sababu mhimu ya kansa ya ngozi na chanzo chema cha vitamin D. Katika Victoria, tunahitaji kusawazisha hatari ya kansa ya ngozi itokanayo na mfunuo mwingi kwenye jua pamoja na kudumisha kima cha kutosha cha vitamin D. Kujikinga jua kwa akili haihatarishi watu kupungukiwa na vitamin D. kumekuwa hata nyakati ni salama zaidi kuondoa kofia na sikrini za jua.

Vitamini D ni nini?

Vitamini d ni homoni inayotawala ngazi ya kalisi ndani ya damu. Inahitajika kwa ukuzaji na kukimu wa mifupa, misuli na meno na ni ya mhimu katika afya yote. Vitamini D huchungwa katika mafuta na mishipa na kuachiliwa huru polepole. Mwili waweza kuweka vitamin Dya kutosha iwezayo kudumu kati ya siku thelathini na sitini.⁵

Vitamini D hutengenezwa ndani ya ya ngozi wakati inajifunua kwenye mnururisho wa jua.

Vitamini D yaweza kuongezwa na vyakula kama vile majarini na maziwa. Hata hivyo kwa kawaida asili za chakula hutoa tu kiasi kichache cha jumla ya vitamin D. Vitamini vya kuongezea, bila mashaka, hupatikana kwenye kaunta za duka za madawa.

Ni ya mhimu kudumisha kiasi cha kutosha cha vitamini D wakati wote mwakani.

Namna gani ninaweza kuchukua sehemu sawa kwenye mfichuo wa mnururisho?

Wa Australia wengi wangelilweza kupata vitamin Dya kutosha (>50 nmol/l) kupitia mfichuo wa jua katika shugli zao za kila siku, hata wakitumia kinga ya jua.⁶

Mwili waweza tu kufyonza sehemu Fulani ya vitamin D. Mida mifupi ya mfichuo wa jua yaweza faa sana kwa kuleta vitamin D.⁵

Katika Victoria, tangu Septemba hadi Aprili watu wengi wanahitaji kinga ya jua wakati faharasi ya mnururisho iko tatu au zaidi. Katika miezi hiyi, watu wengi wa Victoria wanaweza kudumisha vitamin D ya kutosha kwa kufunua uso wao, mikono kwa dakika chache siku za kutosha – lakini fanya hivyo upande wowote wa kilele cha mnururisho. Watu wa asili ya ngozi nyeusi sana waweza kuhitaji mfunuo huomara tatu hadi mara sita.⁷

Toka Mei hadi Agosti, kwa kudumisha vitamin D ya kutosha, watu wengi katika Victoria wanahitaji saa mbili hadi saa tatu za jua usoni, mikononi au kadhalika sehemu nyingine ya ngozi, zaidi ya wiki moja. Watu wenye asili ya ngozi nyeusi zaidi waweza kuhitaji kufanya hivyo mara tatu hadi mara sita.⁷

Vyumba vya mbaruko za jua havipendekezwi kwa kuongeza kiasi cha vitamin D kwa sababu ya hatari zidi ya afya.

Sikrini za jua zaweza kunizuia kupokea vitamin D ya kutosha?

Utumizi wa sikrini za jua mara kwa mara wakati ngazi ya mnururisho imefika tatu au zaidi haipunguzi sana sehemu ya vitamin D kwa mda.^{8,9,10}

Ni nani aliye kwenye hatari ya kupungukiwa na vitamin D?

Wakaaji wengi wa Australia huota jua sana kuhakikisha wamepata vitamin d ya kutosha kwa kuumba na kudumisha afya ya mifupa. Pamoja na ile, makundi fulani ya jumua wanakuwa wenye kuelekea hatari ya kupungukiwa na vitamin D. Miongoni mwa kunakuwemo:

- Watu wenye asili ya ngozi nyeusi sana, wanaohitaji zaidi mfunuo wa mnururisho ili kuzaa kiasi cha kutosha cha vitamini D kwa maana rangi ya ngozi yao hupunguza ukali wa mnururisho,⁷
- Watu wenye kujifunika ngozi yao kwa sababu za kidini au za kiutamaduni,¹¹
- Wazee na watu wenye kufungiwa nyumbani au katika taasisi za uangalifu,¹²
- Watoto wachanga ambao mama ni wenye kupungukiwa na vitamin D, zaidi watoto ambao wamekomaa pasipo kunyonyeshwa wala walinyonya kwa sehemu,¹³
- Watu wenye kuwa na ugonjwa wa mifupa.¹⁴

Watu waopatikana katika kundi hizi, na wengine wanaofikiria kwamba wanaweza kuwa na upungufu wa vitamin d wangeliluliza ma daktari wao kuhusu ngazi ya vitamin D. Ngazi za vitamin zaweza kupimwa kupitia uchunguzi wa damu. Mfunuo zaidi kwenye jua waweza kutokutosha na watu kiasi huwa wakitamani kuongezewa vitamin D, hasa wakati wa majira ya baridi.

Uchunguzi zaidi unahitajika katika kiasi ya mwanga wa jua unaohitajika kwa kudumisha idadi ya kutosha ya vitamin D kwa watu wenye kuhatarishwa na upungufu wa vitamin D.

Ni nini hufikiwa kuwa asili ya ngozi nyeusi sana?

Aina zote za ngozi zaweza kuharibika na mnururisho mwingi. Pamoja na ile, kiasili watu wenye ngozi nyeusi wanakuwa wamelindwa kwa kiasi kinyume na kansa ya ngozi, kutokana na wangi wa rangi hiyo ndani ya ngozi yao. Kwa kawaida, wanaainishwa kuwa na ngozi ya aina tano au sita.¹⁵

'm vitamini D na mnururisho usiyoonkana kwa macho

Swahili

Aina ya ngozi	Rangi ya ngozi	Kawaida
1	Ngozi nzuri sana /Ngozi nyeupe iliyokwajuka	Daima huwaka, kamwe huungua kwa jua
2	Ngozi nyeupe nzuri	Daima yenye kuchoma kwa urahisi, huungua kidogo
3	Ngozi hudhurungi na nyeusi	Huungua kidogo, daima huungua vizuri
4	Ngozi hudhurungi kidogo	Huchoma kwa kiasi kidogo, daima huungua vizuri
5	Ngozi nyeusi na hudhurungi	Yenye kuchoma vizuri kabisa, huungua kwa kiasi kubwa
6	Yenye kina cha rangi nyeusi na hudhurungi hadi ngozi nyeusi	Kamwe huchomeka

Je watu wa asili ya ngozi nyeusi sana wanahitaji kuwa na wasiwasi kuhusu mfichuo wa jua?

Ndio. Uangalifu ungali wanahitajika katika jua. Ijapokuwa kansa ya ngozi haiku kawaida kwa watu wenye asili ya ngozi nyeusi, kansa za ngozi zinazojitokeza na zenye kuhatarisha sana, hugundulika mara kwa mara wakati mwingine nyuma zaidi. Kwa kawaida watu wenye aina hii ya ngozi wanahitaji kutumia sikrini za jua na kueywa kwa salama kuvumilia mnururisho mwingi bila kuungua.¹⁶

Bila kujali rangi ya ngozi, hatari ya uharibifu wa jicho husalia. Maporomoko yamepofusha karibu ya milioni kumi na sita ulimwenguni. Kwa mjibu wa Shirika la Afya Duniani, mfichuo wa jua waweza kuwa kigezo kaatika zaidi ya ishirini asili mia ya miporomoko, zaidi katika nchi zilizo karibu na ikweta, sawa India, Pakistan na sehemu za Afrika. Hali za jua za mnururisho huunganishwa pia na athari zenye madhara kwa mfumu wa kingamaradhi.¹⁸

Inapendekezwa kwamba watu wote, bila kujali aina ya ngozi, wavae kofia kuingia macho yao.

Itakuwaje na watoto wenye asili ya ngozi nyeusi wanaokuwa shuleni na vituo vya uangalifu?

Kwa kawaida watoto shuleni na katika vituo vingine vya kuwahudumia hupitisha angalau dakika sitini nje. Ni ya mhimu kwa watoto wenye asili hiyo kuwa na mfichuo wa jua katika nyakati hizo. Kwa kawaida, watoto hawa hawahitaji kutumia sikrini za jua kwa sababu hali kubwa ya kima itokanayo na duta la ueusi ndani ya ngozi yao. Huu ni uamzi wakuchukuliwa na jamaa zao. Inapendekezwa kwamba watoto wote wavae kofia kuingia nyuso na macho yao.

Maelezo na njia ya kusaidiwa zaidi

Taarifa kuhusu kuwa mwerevu wakati wa jua nchini Australia na habari zingine zinazohisiza kujikinga jua hupatikana kwenye mtandao www.sunsmart.com.au ama wasiliana na Cancer Council kwenye namba ya simu 13 11 20.

Maelezo juu ya hatari na faida ya mfichuo wa jua yapatikana kwenye mtandao:

www.cancer.org.au/File/PolicyPublications/PSRisksBenefitSunExposure03May07.pdf

Mavazi ya kujikinga mnururisho na vifuasi yaweza kununuliwa kwenye duka la Cancer Council

linalopatikana Carlton/ Victoria ama kwenye mtandao: www.cancerciv.org.au; halafu klik 'Our Shop' (Duka letu).

Habari hii yaweza kufanyishwa fotokopi ili kugawanywa.

Kumbukumbu

- 1 Calvo MS, Whiting SJ, Barton CN. Vitamin D fortification in the United States and Canada: current status and data needs. *American Journal of Clinical Nutrition* 2004; 80(suppl): 1710S-1716S
- 2 Papadimitropoulos E, Wells G, Shea B, Gillespie W, Weaver B, Zytaruk N, Cranney A, Adachi J, Tugwell P, Josse R, Greenwood C, Guyatt G. VIII: Meta-analysis of the efficacy of Vitamin D treatment in preventing osteoporosis in postmenopausal women. *Endocrine Reviews* 2002; 23(4): 560-9.
- 3 Trivedi DP, Doll R, Khaw KT. Effect of four monthly oral vitamin D3 (cholecalciferol) supplementation on fractures and mortality in men and women living in the community: randomised double blind controlled trial. *British Medical Journal* 2003; 326(7387): 469-75.
- 4 Mawer EB, Backhouse J, Holman CA, Lumb GA, Stanbury SW. The distribution and storage of vitamin D and its metabolites in human tissues. *Clinical Science* 1972; 43:413-31.
- 5 Norman AW. Sunlight, season, skin pigmentation, vitamin D, and 25-hydroxyvitamin D: integral components of the vitamin D endocrine system *American Journal of Clinical Nutrition* 1998; 67: 1108-10
- 6 Samanek A, Croager E, Gies P, Milne E, Prince R, McMichael A, Lucas R, Slevin T. Estimates of beneficial and harmful sun exposure times during the year for major Australian population centres. *Medical Journal of Australia* 2006; 184(7): 338-41.
- 7 Clemens TL, Adams JS, Henderson SL, Holick MF. Increased skin pigment reduces the capacity of skin to synthesise vitamin D3. *Lancet* 1982; 1(8263): 74-76
- 8 Marks R, Foley PA, Jolley D, Knight KR, Harrison J, Thompson SC. The effect of regular sunscreen use on vitamin D levels in an Australian population. Results of a randomized controlled trial. *Archives of Dermatology* 1995; 131(4): 415-21
- 9 Farrerons J, Barnadas M, Rodriguez J, Renau A, Yoldi B, Lopez-Navidad A, Moragas J. Clinically prescribed sunscreen (sun protection factor 15) does not decrease serum vitamin D concentration sufficiently either to induce changes in parathyroid function or in metabolic markers. *British Journal of Dermatology* 1998; 139(3): 422-7.
- 10 Farrerons J, Barnadas M, Lopez-Navidad A, Renau A, Rodriguez J, Yoldi B, Alomar A. Sunscreen and risk of osteoporosis in the elderly: a two-year follow-up. *Dermatology* 2001; 202(1): 27-30.
- 11 Thomson K, Morley R, Grover SR, Zacharin MR. Postnatal evaluation of vitamin D and bone health in women who were vitamin D-deficient in pregnancy, and in their infants. *Medical Journal of Australia* 2004; 181 (9): 486-8.
- 12 Riggs BL. Role of the vitamin D-endocrine system in the pathophysiology of postmenopausal osteoporosis. *Journal of Cellular Biochemistry* 2003; 88(2): 209-15.
- 13 Nozza J, Rodda C. Vitamin D deficiency in mothers of infants with rickets. *Medical Journal of Australia* 2001; 175 (5): 253-5.
- 14 Lips P. Vitamin D deficiency and secondary hyperparathyroidism in the elderly: consequences for bone loss and fractures and therapeutic implications. *Endocrine Reviews* 2001; 22(4): 477-501.
- 15 Fitzpatrick TB. The validity and practicality of sun-reactive skin types I through VI. *Archives of Dermatology* 1988; 124(6): 869-71.
- 16 World Health Organization. The known health effects of UV: I am dark-skinned - do I still need to be careful? World Health Organization, 2008. Retrieved from www.who.int/uv/faq/uvhealthfac/en/index5.html on 15 December, 2008.
- 17 World Health Organization. The known health effects of UV: What are the effects of UV on the eye? World Health Organization, 2008. Retrieved from www.who.int/uv/faq/uvhealthfac/en/index3.html on 12 December, 2008.
- 18 World Health Organization. The known health effects of UV: Does UV interact with the immune system? World Health Organization, 2008. Retrieved from www.who.int/uv/faq/uvhealthfac/en/index4.html on 12 December, 2008.

Matengenezwa mapya: Januari 2009