

ቫታሚን D እና የጸሐይ ጨረር/UV

Vitamin D and UV radiation

Amharic



የጸሐይ ጨረር (UV) ለሁለቱም ማለት:

- ለከፍተኛ የቆዳ ነቀርሳ ምንሰህ
- በጣም ጥሩ የተፈጥሯዊ ቫታሚን D ምንጭ ነው።

በቪክቶሪያ ውስጥ የምናገኘውን የጸሐይ ጨረር ከቆዳ ነቀርሳ ችግር እና በቂ ቫታሚን D ከማግኘት ጋር ማመዛዘን ይኖርብናል።

ቫታሚን D ምንድ ነው?

ቫታሚን D ሆርሞን ነው። ይህም በደም ውስጥ ያለውን የካልሲየም መጠን ይቆጣጠራል። ለጤናማ አጥንቶች፣ ጅግቶችና ጥርሶች ቫታሚን D ያስፈልገናል። እንዲሁም ለአጠቃላይ ጤንነት ጥበቃ ጠቃሚ ነው።

ቫታሚን D ከየት ማግኘት እንችላለን?

ቫታሚን D ማግኘት የምንችለው:

- ከጸሐይ - ቆዳ በጸሐይ ላይ ሲወጣ ሰውነት ቫታሚን D ይፈጥራል።
- ከአንዳንድ ምግቦች - እንደ ዓሳ፣ እንቁላል፣ ማርጋሪን እና ከአንዳንድ የወተት ዓይነቶች።

ስለዚህ በቂ የሆነ ቫታሚን D ከምግብ ብቻ ለማግኘት አስቸጋሪ ነው።

ምን ያህል ጸሐይ ያስፈልገናል?

- ሰውነት በአንድ ጊዜ ጥቂት ቫታሚን D ብቻ መምጠጥ እንደሚችል ነው።
- ለብዙ ጊዜ ቆዳዎን በጸሐይ ላይ ማጋለጡ የቫታሚን D መጠንን ከፍ አያደርገውም። ይሁን እንጂ ለቆዳ ነቀርሳ መያዝ እድል ከፍ ያደርገዋል።
- ለአጭር ጊዜ በጸሐይ ላይ መቆየት ለቫታሚን D አሠራር በበለጠ ብቃት ይኖራል።

ከመስከረም እስከ ሚያዝያ

በቪክቶሪያ ውስጥ ከመስከረም እስከ ሚያዝያ ወራት (የጸሐይ ጨረር (UV) መጠን 3 እና ከዚያ በላይ ሲሆን) ብዙዎች ሰዎች የጸሐይ መከላከያ ያስፈልጋቸዋል። በነዚህ ወራት ውስጥ አብዛኛው የቪክቶሪያ ነዋሪዎች በቆዳ ላይ ጥቂት የወይራ ዘይት ቀብቶ በመደበኛ የቀን ተቀን እንቅስቃሴ ላይ ለጥቂት ደቂቃዎች ፊትን፣ ክንዶችንና እጆችን በጸሐይ ላይ በጣውጣት ቆዳ ሰውነት ቫታሚን D ያገኛል። ይህንን በጥዋት ርፋጅ ላይ ወይም ከሰዓት በኋላ አጋማሽ ላይ ማድረግ አለብዎ። እኩለ ቀን የጸሐይ ጨረር (UV) ደረጃ ከፍ ሲል ተጨማሪ ጥንቃቄ ማድረግ። በተፈጥሮ በጣም ጥቁር ቆዳ ላላቸው ሰዎች ከዚህ ጸሐይ መጠን ከሰዓት እስከ ስድስት ጊዜ በበለጠ ጸሐይ መሞቅ ሊያስፈልጋቸው ይችላል።

ግንቦት እስከ ነሐሴ

ከግንቦት እስከ ነሐሴ ወራት፣ አብዛኛው የቪክቶሪያ ነዋሪዎች በቆዳ ላይ ጥቂት የወይራ ዘይት ቀብቶ በክረምት የእኩለ ቀን ጸሐይ ላይ ፊታቸውንና እጆቻቸውን ከአንድ ሳምንት በላይ መዘርጋት ነው። በበረሃ ላይ፣ ለረጅም ጊዜ ውጭ ካልሆኑ ወይም የጸሐይ ጨረር (UV)

መጠን 3 እና ከዚያ በላይ ካልሆነ በስተቀር የጸሐይ መከላከያ አያስፈልገዎም።

በተፈጥሮ በጣም ጥቁር ቆዳ ላላቸው ሰዎች ከዚህ ጸሐይ መጠን ከሰዓት እስከ ስድስት ጊዜ በበለጠ ጸሐይ መሞቅ ሊያስፈልጋቸው ይችላል።

የቫታሚን D መጠንን ለመጨመር በመብራት የተከበበ መገኛ ሰላሪየም አደገኛ ስለሆነ መጠቀሙን አንደግናም።

የጸሐይ መከላከያ ማጣሪያ በቂ የቫታሚን D ከመፍጠር ያስቆማል?

ተቀባይነት ያለው የጸሐይ መከላከያ ሰዎችን ለአነስተኛ ቫታሚን D ችግር አያጋልጥም።

በላቦራቶሪ ምርመራ ጥናት ላይ በሰውነት ውስጥ የሚሠራው የቫታሚን D መጠን በጸሐይ ማጣሪያ ሳቢያ ይቀንሳል። ስለዚህ የጸሐይ ማጣሪያው በቫታሚን D መጠን ላይ ትንሽ ችግር ያስከትላል። የጸሐይ መከላከያ የሚጠቀሙ ብዙ ጊዜ ሰዎች የበለጠ ጊዜ በጸሐይ ላይ የሚቆዩት ምናልባት ለዚህ ይሆናል፤ ታዲያ ከፍተኛ የቫታሚን D መጠን ይኖራቸዋል።

በቫታሚን D አጥረት ችግር ያለበት ማን ነው?

በተፈጥሮ በጣም ጥቁር ቆዳ ላላቸው ሰዎች	በቆዳ ላይ ቀለም (ቆዳን የሚያጠቁር ውሁድ) በሰውነት ሊሠራ የሚችለውን የቫታሚን D መጠን መቀነስ
በመጠኑ ለጸሐይ የሚጋለጡ ወይም ለግጥም ሰዎች	በዚህ ቡድን ላይ የሚካተቱ ሰዎች: <ul style="list-style-type: none"> • በእድሜ አንጋፋ የሆነ በተለይ በመኖሪያ መጠለያ፣ በእድሜ አንጋፋ የሆነ እንክብካቤ መስጫ ወይም በመኖሪያ ቤት ውስጥ ያሉ ደካሞች ናቸው • ለሃይማኖት ወይም በባህላዊ ምክንያት የሚሸፍን ልብሶችን የሚለብሱ • በጤና ወይም በመኖሪያ መኪካሌ ምክንያት ከጸሐይ የራቁ • በከፍተኛ የነቀርሳ ችግር ላይ ላሉ • ለረጅም ጊዜ ሆስፒታል ውስጥ ላሉ በሽተኞች • የአካል ጉድለት ወይም የማይድን በሽታ ያለባቸው • እንደ ታክሲ ሹፌሮች፣ የፋብሪካ ሠራተኞች እና በጣታ ፈረቃ ላሉ ሠራተኞች ይሆናል።
ጡት የሚጠቡ ህጻናት	<ul style="list-style-type: none"> • ከዚህ በላይ ባሉት መደቦች ማን ይወድቃል; ወይም • የቫታሚን D አጥረት ያለባቸው አናቶች ማን ነው።
ከዚህ በታች ካለ ሁኔታዎች ጋር ላሉ ሰዎች	<ul style="list-style-type: none"> • በጣም ወፍራም • የመጨረሻ ደረጃ የጉቦት በሽታ • የኩላሊት በሽታ • የህጻናት ምግብ መፈጨትና መተንፈስ ችግር • ኮሊያክ በሽታ/coeliac disease • የአንጅት መቁሰል በሽታ ናቸው።

የርስዎ የቫታሚን D ሥራ አቅም በአንዳንድ መድሀኒቶች ሳቢያ ሊበላሽ ይችላል።

ቫይታሚን D እና የጸሐይ ጨረር/UV

ስለሚኖረኝ የቫይታሚን D መጠን ካላሰበኝ ምን ይደረጋል?

ከዚህ በላይ ያሉ ቡድኖች እና ስለ ቫይታሚን D መጠን የተጨነቁ ሰዎች ከሁኪማቸው ጋር መነጋገር አለባቸው።

የቫይታሚን D መጠንን በተለል የደም ምርመራ አድርጎ ህኪምዎ ያጠራልዎታል። ለአንዳንድ ሰዎች በጸሀይ ላይ መሆን ብቻ በቂ ላይሆን ይችላል። ታዲያ በተለይ በክረምት ወራት ተጨማሪ ቫይታሚን D ለመውሰድ ግምት ውስጥ ማስገባት ይኖርብዎታል።

የቫይታሚን D አጥረት ምልክቶች ምንድን ናቸው?

ዝቅተኛ የቫይታሚን D ግልጽ የሆነ ምልክት ላይኖረው ይችላል። ነገር ግን ያለምንም ህክምና በጤና ላይ ታላቅ ችግሮች ሊኖረው ይችላል።

በነዚህ ላይ የሚካተቱ:

- የአጥንትና ጅግት ህመም
- የአጥንት መለስሰስ። ይህም በህጻናት ላይ የሪኬት በሽታ (የአጥንት መጣመም) ወይም በጎልማሶች ላይ የአስተማሪ ስኬት (የአጥንት መላላት) በሽታ ሊያመራ ይችላል።

እንዲሁም በአንጀት ነቀርሳ፣ በልብ በሽታ፣ በተላላፊ በሽታንና ለበሽታ መቋቋም ሃይል መዳከም በሽታ የመያዝ ከፍተኛ እድል ሊኖር ይችላል። እነዚህን ሁኔታዎች ለመከላከል የሚችል ብዙ ቫይታሚን D መውሰድ ስለማስፈለጉ በበለጠ የምርምር ሥራ ያስፈልገናል።

በተፈጥሮ በጣም ጥቁር ለሆነ ቆዳ ምን ግምት ውስጥ ይገባል?

በጣም ብዙ ጸሀይ ለማንኛውም የቆዳ ዓይነት ሊጎዳ ይችላል። ይሁን እንጂ በተፈጥሮ በጣም ጥቁር ቆዳ ላላቸው ሰዎች (የቆዳ ዓይነት 5 እና 6 በሰንጠረዥ 1 ላይ) ከሶስት እስከ ስድስት ጊዜ የበለጠ ጸሀይ ያስፈልጋቸዋል። በሚኖራቸው የቫይታሚን D መጠን ተመርኩዞ ተጨማሪ ቫይታሚን D መውሰድ ይኖርባቸው ይሆናል።

ሰንጠረዥ 1

የቆዳ ዓይነት	ተፈጥሮ የቆዳ ቀለም	የመቃጠል አዝማሚያ	ለቆዳ ነቀርሳ ችግር
1	በሰውነት ላይ ብዙ ጊዜ በጣም ትልቅ፣ የደብዳቤ ነጭ ቀለም	ሁል ጊዜ ማቃጠል፤ በምንም ቆዳን የማያጠቁር	አጠቃላይ ችግር
2	ትልቅ ነጭ ቆዳ	በቀላሉ ማቃጠል፤ ትንሽ የቆዳ ጥቁረት	ከፍተኛ ችግር
3	ነጣ ያለ ቡኒ	መካከለኛ ማቃጠል፤ ብዙ ጊዜ የቆዳ ጥቁረት	ከፍተኛ ችግር
4	መካከለኛ ቡኒ	ትንሽ ማቃጠል፤ በደንብ የቆዳ ጥቁረት	ችግር ላይ

5	የጠቆረ ቡኒ	አልፎ አልፎ የቆዳ ጥቁረት	ከሌላው ጋር ሲነጻጸር ትንሽ ነው። ብዙ ጊዜ ነቀርሳዎች የሚታወቁት ዘግይቶ ስለሆነ በጣም አደገኛ ደረጃ ላይ ሲደርሱ ነው። በቫይታሚን D መጠን አጥረት ከፍተኛ ችግር ይከሰታል።
6	ጥልቀት ያለው ቀለም፤ ከጥቁር ቡኒ ወደ ጥቁር የተቀየረ	ምንም የማያቃጥል	ከሌላው ጋር ሲነጻጸር ትንሽ ነው። ብዙ ጊዜ ነቀርሳዎች የሚታወቁት ዘግይቶ ስለሆነ በጣም አደገኛ ደረጃ ላይ ሲደርሱ ነው። በቫይታሚን D መጠን አጥረት ከፍተኛ ችግር ይከሰታል።

በተፈጥሮ በጣም ጥቁር ቆዳ ያላቸው ሰዎች በጸሀይ ላይ ስለመጋለጥ ሊጨነቁ ይገባል?

አዎ - አሁንም በጸሐይ ላይ ጥንቃቄ መወሰድ ይገባል። በተፈጥሮ በጣም ጥቁር ቆዳ ላላቸው ሰዎች የቆዳ ነቀርሳ በጣም ያልተለመደ ነው። ነገር ግን የቆዳ ነቀርሳዎች ብዙ ጊዜ የሚታወቁት ዘግይቶ ስለሆነ በጣም አደገኛ ደረጃ ላይ ሲደርሱ ነው። የዚህ ዓይነት ቆዳ ያላቸው ሰዎች የጸሀይ መከላከያ ማድረግ አይኖርባቸውም። ብዛት ያለው የጸሀይ ጨረር (UV) በጸሐይ ሳይቃጠሉ ያለምንም ችግር ማግኘት ይችላሉ።

ይሁን እንጂ ምንም ዓይነት የቆዳ ቀለም ይኑር የጸሀይ ጨረሩ ዓይነትን ሊጎዳው ይችላል። የጸሀይ ጨረር 20% ለዓይን በሞራ መሸፈን አስተዋጽኦ ሊኖረው ሲችል፤ በተለይ አንድ ህንድ፣ ፓኪስታንና በክፍል አፍሪካ በመሰሉ አገሮች ውስጥ ችግር ነው። ዓይን በሞራ መሸፈን በሞላው ዓለም ላይ 16 ሚሊዮን ለሚሆኑ ሰዎች እንዲታወሩ አድርጓል። እንዲሁም ከፍተኛ የጸሀይ ጨረር መጠን መጋለጥ ለበሽታ መቋቋም አሰራር ሃይል ሊጎዳ ይችላል።

ምንም ዓይነት የቆዳ ዓይነት ቢኖርም ሰዎች በሞላ ዓይናቸውን ለመከላከል ባርኔጣ እና/ወይም የጸሀይ መነጻር እንዲያደርጉ እንመክራለን።

በተፈጥሮ በጣም ጥቁር ቆዳ ስላላቸው ህጻናት በትምህርት ቤት ውስጥ እና በእንክብካቤ ላይ ስላሉ ምን ይደረጋል?

በትምህርት ቤት እና በእንክብካቤ ላይ ያሉ ህጻናት ብዙ ጊዜ በቀን ውስጥ ቢያንስ ለ60 ደቂቃዎች የሚሆን ከቤት ውጭ ጊዜ ያጠፋሉ። በተፈጥሮ በጣም ጥቁር ቆዳ ያላቸው ህጻናት ከቤት ውጭ በሚሆኑበት ጊዜ ጥቂት የጸሀይ ጨረር ለማግኘት ይጠቅማል። በአጠቃላይ እነዚህ ህጻናት የጸሀይ መከላከያ አያስፈልጋቸውም ምክንያቱም በቆዳቸው ውስጥ ከፍተኛ የማጥቀሪያ ውሁድ ስላላቸው ነው። የጸሀይ መከላከያ ለማድረግ የወላጆቻቸው ውሳኔ ይሆናል። የህጻናትን ዓይኖችና ፊት ለመከላከል ሁሉም ህጻናት ባርኔጣ (እና የጸሀይ መነጻር) እንዲያደርጉ እንመክራለን።

ቫታሚን D እና የጸሐይ ጨረር/UV

SunSmart የቫታሚን D ማሳያ መሳሪያ /SunSmart vitamin D tracker app
ለርስዎ የቆዳ ዓይነት በቂ ጸሐይ የሚያገኙ ከሆነ በዚህ app መሳሪያ ለማወቅ ይቻላል። የበለጠ መረጃ ለማግኘት ድረገፅ sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app

Multilingual Cancer Information Line/በመድብለ ቋንቋ የነቀርሳ መረጃ
በሚፈልጉት ቋንቋ ለነቀርሳ ነርስ ከአስተርጓሚ እርዳታ ጋር ለማነጋገር ከፈለጉ የሚከተለውን እርምጃ መከተል:

1. ከሰዓት እስከ ዓርብ፡ ሰዓት ከጥዋት 9 am እስከ 5 pm
Translating and Interpreting Service /ለትርጉምና አስተርጓሚ አገልግሎት በስልክ 13 14 50 መደወል።
2. ለሚፈልጉት ቋንቋ መናገር።
3. አስተርጓሚ እስኪቀርብ በመስመር ላይ መቆየት (እስከ 3 ደቂቃ ሊወስድ ይችላል)።
4. ከCancer Council Helpline/ነቀርሳ መማክርት እርዳታ መስመር በስልክ 13 11 20 እንዲነጋገሩ ለአስተርጓሚ መጠየቅ።
5. ከአስተርጓሚና ከነቀርሳ ነርስ ጋር ይገናኛሉ።

በርስዎ ቋንቋ ስለ ነቀርሳ በበለጠ መረጃ ወይም ይህን የእውነታ ወረቀት በሌላ ቋንቋ ለማግኘት በድረገፅ www.cancervic.org.au/multilingual ላይ መጎብኘት ነው።

ይህ መረጃ የተረጋገጠ ግምገማ በሚደረግበት ጊዜ በተረጋገጠ መረጃ ተመርኩዞ ነው። ለዚህ መረጃ ጥቅሶች ትቅም ላይ የዋሉት በእንግሊዘኛ ዝርዝር ሀታታ በድረገፅ sunsmart.com.au ላይ ማግኘት ይቻላል። ፎቶፕፕ ማድረግ ይቻላል። እንዲሁም ይህ መረጃ በሌላ ቋንቋዎች ይቀርባል።

የታደሰበት ጊዜ፡ ህዳር/November 2011 ዓ.ም

