Fitamiin D iyo shucaaca UV

Vitamin D and UV radiation

Somali

Shucaaca ultraviolet (UV) waa :

- Dhaliyaha ugu weyn ee kansarka maqaarka
- Manbaca dabiiciga ugu fiican ee fitamiin D.

Halkan Victoria, waxaan u baahanahay inaan isku dheelitirno khatarta kansarka maqaarka, iyo helidda fitamiin D nagu filan.

Waa maxay fitamiin D?

Fitamiin D waa hoormoon. Waxay kontarooshaa xaddiga kalshiyamka ee dhiigga. Waxaan ugabaahan nahay lafaha caafimaadkooda, muqyada iyo ilkaha. Waxay kaloo muhiim u tahay caafimaadka guud.

Halkee baan ka heli karnaa Fitamiin D?
Fitamiin D waxaan ka heli karnaa:

- Cadceedda – jidhku wuxuu sameeyaa fitamiin D markii maqaarku loo dhigo cadceedda.
- Cuntada qaarkeed – sida kalluunka, ukunta, magariinka iyo caanaha qaarkood.

Hase yeeshee, waxaa adag in laga helo fitamiin D ku filan cuntada keliya.

Immisa cadceed ah ayaan u baahanahay?

- Jidhku waxa keliya oo uu qaadan karaa xaddi go’an oo fitamiin D ah markiiba.
- U-dhigida maqaarkaaga cadceedda muddo dheer kama dhigo heerarka fitamiin D inay kordhaan. Hayee yeeshee, waxay kordhisaa fursadaha qaadidda kansarka maqaarka.
- Muddooyinka gaagaaban oo cadceedda laysu dhigo ayaa ku habboon samaynta fitamiin D.

Sabteembar ilaa Abriil

Halkan Victoria laga bilaabo **Sabteembar ilaa Abriil** (markii Qiyaasta UV ay tahay 3 iyo ka korba) badiba dadku waxay u baahan yihiin iska ilaalinta cadceedda. Inta bilahaas lagu jiro, badiba dadka Victoria oo leh maqaarka furan ama saytuuniga ah waxay helaan fitamiin D ku filan inta lagu jiro nashaadyada maalin laha caadiga ah halkaas oo wejiga, gacmaha iyo calaacalaha ay u muuqdaan cadceedda dhowr daqiiqo maalintii. Waa inaad sidaas samaysaa subaxdii ama duhurkii. Badi iska ilaali bartamaha maalinta markaas oo heerarka UV ay sarreeyaan. Dadka leh dabiiciyan maqaarka aadka u madow waxay u baahan yihiin saddex ilaa lix jeer oo xaddiga cadceedda ah.

May ilaa Agoosto

Laga bilaabo **May ilaa Agoosto** badiba dadka Victoria oo leh maqaarka furan ama saytuuniga ah waxay u baahan yihiin laba ilaa saddex saacadood duhurkii oo cadceedda wintarka ah oo ay ka helaan wejiga, gacmaha iyo calaacalaha oo ku socota ilaa toddobaadka. Uma baahnid iska ilaalinta cadceedda inaad baraf hoos joogto maahee, dibadda muddo dheer ama markii UV gaaro 3 ama ka kor.

Dadka leh dabiiciyan maqaarka aadka u madow waxay u baahan yihiin saddex ilaa lix jeer oo xaddi cadceedda ah.

Kuma talinayno solariums inuu kordhiyo heerarka fitamiin D maaddaama ay khatar yihiin.

Sunscreen-ku ma kaa joojinayaa samaynta fitamiin D kugu filan?

Iska ilaalinta cadceedda oo macquulka ah uma keeno dadka khatarta inuu hoos u dhaco fitamiin D.

Barista shaybaarka, sunscreen-ku wuxuu hoos u dhigaa xaddiga fitamiin D uu jidhku sameeyo. Hayee yeeshee, nolosha dhabta ah, sunscreenku saamayn yar ayuu ku leeyahay heerarka fitamiin D. taasina runtii waa sababta dadka kuwaas oo isticmaala sunscreenka ay waqti badan ugu qaataan cadceedda, si ay u helaan heerar sare oo fitamiin D ah.

Yaa khatar ugu jira yaraanta fitamiin D?

Dadka leh dabiiciyan maqaarka aadka u madow	• Midabka maqaarka (melanin) wuxuu hoos u dhigaa xadiga fitamiinka D oo jidhku samayn karo
Dadka hela xoogaa ama in yar oo cadceed ah	Kooxdan waxaa ka mid ah dadka: • kuwa da’da ah, gaar ahaan kuwa daciifka ah, kuwa ku jira daryeelka degaaneed, daryeelka da’da ama guri-yaalka ah • kuwa xidha dharka xijaabka ah sababo diimeed ama dhaqameed awgood • kuwa iska ilaaliya cadceedda sababo is-qurxin ama caafimaad • kuwa khatarta u ah kansarka maqaarka oo sare • kuwa isbitaalka yaal muddo dheer • kuwa qaba iinta ama cudur karoonik ah • dadka tagsiyada wada, shaqaal;aha warshadaha iyo shaqaalaha shiftiga habeenkii.
Nuujinta ilmaha	• kuwa ku jira kooxaha kore, ama • kuwa ay dhashay hooyo fitamiin D ku yar yahay.
Dadka leh xaaladaha soo socdada	• cayilka • marxalad dambe cudurka beerka • cudurka kelyaha • xinjirowga cystic ah • Cudurka caloosha • Cudurka walamadka barara.

Fitamiin D iyo shucaaca UV

Daawada qaarkeed ayaa kaloo saamyn karta awooddaada inaad samayso fitamiin D.

Maxaa dhacaya haddii aan dareen ka qabo wax ku saabsan heerarka fitamiinkayga D?

Dadka ku jira kooxaha kore, iyo kuwa ka welwelsan heerarkooda fitamiin D, waa inay kala hadlaan dhaqtarkooda.

Dhaqtarkaaga ayaa cabiri kara heerarkaaga fitamiin D ayadoo uu sameeyo barista dhiigga. Dibad u-bixidda cadceedda kuma filna dadka qaarkiis. Waxaad u baahan kartaa inaad qaadato kabitaanka fitamiin D, gaar ahaan wintarka.

Maxay yihiin astaamaha fitamiin D hooseeya ?

Fitamiin D hooseeya waxaa laga yaabaa inuusan lahayn wax astaamo ah. Hase ahaatee daaweyn la'aan, waxay yeelan kartaa saamayn caafimaad oo weyn.

Kuwaas waxaa ka mid ah:

- Xanuunka lafaha iyo muruqyada
- Lafaha jilicsan. Taas waxay keeni kartaa dhoqoshnimo (qaab-xumada lafaha) ee carruurta iyo osteomalacia dadka waaweyn.

Waxaa kaloo jiri kara fursad sare oo ku dhicidda kansarka walmadka, wadne xanuunka, hurgunka iyo cuduro adkaysi leh. Waxaan u baahanahay cilmiu-baaris badan si loo ogaado bal in qaadashada fitamiin D ay ka hortagi karto xaaladahaas.

Maxaa dabiiciyan loo yaqaan maqaarka madow?

Cadceedda badani waxay waxyeellaysaa noocyada maqaarka oo dhan. Hase yeeshee, dadka leh dabiiciyan jidhka madow (nooca maqaarka 5 iyo 6 ee shaxda 1aad) waxay u baahan yihiin saddex ilaa lix jeer waqti badan oo cadceed ah. Waxay u baahan yihiin inay cunaan kaabista fitamiin D ayadoo ku xiran heerarkooda fitamiinka D.

Shaxda 1aad

Nooca Maqaarka	Midabka dabiiciga ee maqaarka	u-iilnaanta gubashada	Khatarta kansarka maqaarka
1	Caadi, aad u cad, badanaa baro leh	Mar kasta waa gubtaa, marna madoobaado	Khatarta ugu weyn
2	Maqaar caadi ah, oo cad	Si fudud buu u gubtaa, in yar madoobaadaa	Khatar sare
3	Boorow khafiifka ah	Si dhexe u gubta, badanaa waa madoobaadaa	Khatar sare
4	Boorow dhexe	In yar gubataa, si fiican u madoobaadaal	Khatar buu ku jiraa
5	Boorow madow	Dhif-dhif buu gubtaa	Waa dhif. Kansarada mar dambe baa laga helaa, marxalad khatar badan. Khatar sare heerarka fitamiin D hooseeya
6	Aad midab u leh, boorow madow ilaa dhgul ah	Marna ma gubto	Waa dhif. Kansarada mar dambe baa laga helaa, marxalad khatar badan. Khatar sare heerarka fitamiin D hooseeya.

Dadka dabiiciyan leh maqaarka aadka u madow ma u baahan yihiin inay ka welwelaan isku-dhigga cadceeda?

Haa – daryeelka waa loo baahan yahay in cadceedda la geeyo. Kansarka maqaarka waa ku yar yahay dadka dabiiciyan leh maqaarka madow. Hase ahaatee kansarka maqaarka waxaa badanaa laga helaa mar dambe, oo ah marxalad khatar badan. Dadka leh nooca maqaarkan sida caadiga ah uma baahna inay ismariyaan sunscreenka. Waxay si ammaan ah u heli karaan heerarka sare ee shucaaca UV ayagoon guban.

Hase yeeshe, ayadoon loo eegayn midabka maqaarka, waxaad waxyeellayn kartaa indhahaaga. Cadceedu waxay keentaa 20% kaataraagga. Gaar ahaan wadamada sida Hindiya, Pakistan iyo qaybo ka mid ah Africa.

Kataraktigu wuxuu indhatiray dad ilaa 16 malyan ah oo adduunka ku nool. Heerarka sare ee shucaaca UV waxay kaloo waxyeellayn karaan nadaamka wax-iska celinta jidhka.

Waxaan ku talinaynaa in dadka oo dhan ayadoon loo eegayn nooca maqaarkooda, inay xidhaan koofiyad iyo ookiyaha cadceedda si loo ilaaliyo indhahooda.

Maxaa ku dhaca carruurta dabiiciyan leh maqaarka madow markay joogaan dugsiga iyo xannaanada?

Carruurta dugsiga iyo xannaanada waxay badanaa ku qaataan ilaa 60 daqiiqo dibadda maalintii. Waxaa muhiim u ah carruurta dabiiciyan leh maqaarka madow inay helaan cadceed markay dibadda joogaan. Carruurtan caadiyan uma baahna inay ismariyaan sunscreenka sababtoo ah xaddiga sare ee melaninka maqaarkooda ku jira. Taas oo ah go'aanka qoysaskooda inay sameeyaan. Waxaan ku talinaynaa in carruurtan xidhaan koofiyad (iyo ookiyaha cadceedda haddii loo baahdo) si loo ilaaliyo indhahooda iyo wejigooda.

Raad-raacaha fitamiin D ee SunSmart app

app wuxuu kuu ogolaanayaa inaad ogaato haddii aad helayso cadceed kugu filan ee nooca maqaarkaaga. Ka hel wax badan sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app

Fitamiin D iyo shucaaca UV

Multilingual Cancer Information Line (Khadka Macluumaadka Kansarka ee Luqada-badan)
Si aad kalsoon ugala hadasho kalkaaliyaha kansarka ee luqaddaada aad rabto, ayadoo oo ku caawinayo turjumaan, raac tallaabooyinkan:

1. Ka wac Translating and Interpreting Service (Adeegga Turjumaanka Qoraalka iyo Afcelinta) 13 14 50, Isniinta ilaa Jumcaha, 9am ilaa 5pm.
2. Sheeg luqadda aad rabto.
3. Ku sug khadka turjumaanka (waxay qaadan kartaa 3 daqiiqo).
4. Ka codso turjumaanka inuu kala xiriiro Cancer Council Helpline (Khadka Guddiga Kansarka) 13 11 20.
5. Waxaa lagugu xiri doonaa turjumaan iyo kalkaaliyaha kansarka.

Ka eeg www.cancervic.org.au/multilingual wixii macluumaad kansar ah dheeraad ah ee luqaddaada, ama xaashidan xaqiiqda oo luqad kale ah.

Macluumaadkan wuxaa lagu saleeyey caddaynta la hayo waqtiga dib-u-eegistan. Tixraaca la adeegsadey waxaa laga heli karaa qaybta Ingiriisiga oo laga heli karo sunsmart.com.au. waa la sawiran karaa. Macluumaadkan waxaa kaloo lagu heli karaa luqada kale.

Cusboonaysiitii ugu dambeysey Nofeembar 2011