

ما تأخذ حمام بتاع شمس عشان تلقى فيتامين "د" زيادة لانو كلام ده خطر عليك.

هل كريم وقاية من شمس ممكن يمنع جسم ما يعمل فيتامين "د" كفاية؟

حماية معقول من شمس ما فيو خطر على ناس لانو ما بنقص عمل بتاع فيتامين "د" في جسم.

في اختبارات بتاع معمل بقول أنو كريم وقاية من شمس يقلل كمية بتاع فيتامين "د" بعملو جسم بتاعك. لكن في الواقع كريم وقاية من شمس عندو اثر بسيط على مستوى بتاع فيتامين "د". احتمال سبب بتاع كلام ده يكون انو ناس بستخدمو كريم وقاية من شمس كتير بقعدو في شمس كتير، عشان كده بكون عندهم فيتامين اكثر.

منو بكون عندو خطر نقص بتاع فيتامين "د"؟

ناس لون جلد بتاعو اسمر شديد يتعمل في جسم	ناس لون جلد لشمس شوية أو ما يتعرضو لشمس نهائي
<ul style="list-style-type: none"> ناس كبار، خصوصا ناس صحة بتاعهم تعبان، قاعدين في بيوت بتاع رعاية أو بيوت مسنين أو ناس قاعدين في بيت طوالي ناس لابسين ملابس بتغطي كل أو معظم جسم لأسباب دينية أو ثقافية ناس بتجنبو شمس لأسباب بتاع تجميل أو صحة ناس عليو خطر كبير بتاع سرطان جلد ناس راقدين في مستشفى مدة طويلة ناس عندو إعاقة أو مرض مزمن ناس شغالين شغل معين زي سواقين بتاع تاكسي، عمال بتاع مصانع وعمال بشتغلو بالليل 	<ul style="list-style-type: none"> ناس بتعرضو لشمس شوية أو ما يتعرضو لشمس نهائي

أطفال رضع
<ul style="list-style-type: none"> أطفال زي ناس موجودين في لسنة فوق دي: أطفال أمات بتاعهم عندو ضعف في فيتامين "د"

ناس عندو حاجات دي
<ul style="list-style-type: none"> سمنة مرض كبد في مرحلة متأخرة مرض كلوة تليف بتاع مبيض مرض بتاع بطن مرض سرطان قولون (مصران) ومستقيم التهابي

في أدوية ممكن تأثر على مقدرة بتاعك أنك تعمل فيتامين "د".

اعمل شنو لو كنت قلقان بخصوص فيتامين "د" بتاعهم؟

ناس في مجموعات فوق دي، وناس قلقانين بخصوص فيتامين "د" بتاعهم، لازم يكلمو دكتور بتاعهم.

دكتور بتاعك ممكن يفحص فيتامين "د" بفحص بتاع دم بسيط. شمس براو يمكن ما يكون كفاية لبعض ناس. انت ممكن تحتاج تأخذ حبوب فيتامين "د"، خاصة في الشتا.

أشعة فوق بنفسجية (UV) من شمس بتعمل حاجتين تحت ديل:

- سبب رئيسي بتاع سرطان جلد.
- احسن مصدر طبيعي بتاع فيتامين "د".

في فكتوريا، لازم نعمل حسابنا من خطر بتاع سرطان جلد وبرضو نأخذ كمية بكفينا من فيتامين "د".

فيتامين "د" دا شنو؟

فيتامين "د" ده هرمون. وهو بيطب كمية بتاع كالسيوم في دم. نحن محتاجين عظام وعضلات وسنن بتاعنا يكون صحي. برضو فيتامين ده مهم لصحة عامة.

من وين نجيب فيتامين "د"؟

ممكن تلقى فيتامين "د" من:

- شمس – جسم يعمل فيتامين "د" لما يكون جسم بره في شمس.
- أنواع أكل – زي سمك، بيض، سمن نباتي، وبعض أنواع لبن.

على كل حال، صعب جدا تلقى فيتامين "د" كفاية من أكل براو.

كمية إنت دا برو من شمس قدر شنو؟

- جسم بمتص كمية معينة بس من فيتامين "د" كل مرة.
- لما تقعد في شمس كتير ده ما يعمل فيتامين "د" زيادة في جسم بتاعك. لكن برضو ده بدي فرصة زيادة يجيك سرطان بتاع جلد.
- انت احسن ليك تقعد في شمس كل مرة فترة صغيرة عشان جسم بتاعك يعمل فيتامين "د" بطريقة كويسة.

من سبتمبر لغاية أبريل

في فكتوريا من سبتمبر لغاية أبريل (لما مؤشر بتاع اشعة فوق بنفسجية بتاع شمس "UV" يكون 3 وزيادة)، معظم ناس بكون محتاج يعمل حماية من شمس. اثناء شهر دي، معظم ناس في فكتوريا لون بشرة (جلد) بتاعهم فاتح أو زي لون زيتون بلقو فيتامين "د" كفاية خلال نشاط يومي لما يكون وش، ذراعين ويدين بتاعو بره في شمس دقائق بس في اليوم. لازم تقعد في شمس بتاع صباح أو بتاع ظهر. لازم تعمل حسابك من شمس بتاع نص اليوم لانو مستوى بتاع اشعة فوق بنفسجية (UV) بكون اكثر. أي زول لون بتاعو اسمر شديد لازم يقعد اكثر من كلام فوق ده بنسبة زيادة اكثر من ثلاثة لسنة مرات.

من مايو لغاية أغسطس

من مايو لغاية أغسطس، معظم ناس في فكتوريا لون بشرة (جلد) بتاعهم فاتح أو زي لون زيتون بكون محتاج فيتامين "د" ساعتين لثلاثة ساعات اثناء الاسبوع من شمس بتاع نص اليوم في الشتا ولازم يكشوف وش وذراعين ويدين بتاعو عشان يلقى كلام ده. انت ما بكون محتاج لحماية من شمس إلا لو كنت في تلج أو بتقعد بره كتير أو لما تصل اشعة بتاع شمس فوق بنفسجية (UV) 3 أو اكثر.

ناس لون جلد بتاعو اسمر شديد بكون محتاج يأخذ ثلاثة لسنة مرات زيادة من كلام فوق ده.

نقص فيتامين "د" أعراض بتاعو شنو؟

نحن بننصح كل ناس، مهما كان نوع جلد بتاعو، أنو يلبسو طاقية (كسكتة) و/أو نظارات عشان تحمي عيون بتاعم.

شفع لون بتاعهم اسمر شديد يعملو شنو في مدرسة وفي حضانة؟

شفع في مدرسة وفي حضانة بقضو عادة 60 دقيقة أقل شي بره في حوش بتاع مدرسة أو حضانة. مهم أنو شفع لون بتاعو اسمر شديد يقيف في شمس بره. شفع ديل عادة ما محتاجين يستعملو كريم وقاية من شمس لانو مستوى بتاع ميلانين في جسمو عالي. ده قرار لعائلات بتاعو لازم يعملو. نحن بننصح ناس يلبسو كل شفع طواقي (كسكتات) (ونظارات لو كان ضروري) عشان تحمي عيون ووش بتاعهم.

دليل SunSmart بتاع قياس معدل فيتامين "د"

دليل ده بخليك تعرف لو عندك شمس كفاية حسب نوع جلد بتاعك. خش في موقع انترنت ده عشان تلقى معلومات زيادة

sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app

Multilingual Cancer Information Line

(خط معلومات سرطان بلغات كثيرة)

عشان تتكلم مع ممرضة سرطان بواسطة مترجم بلغة بتاعك، تابع خطوات ده:

- 1- اضرب رقم ده 13 14 50 بتاع Translating and Interpreting Service (خدمة الترجمة المكتوبة وترجمة كلام) شغالين من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة من الساعة 9 الصباح لغاية الساعة 5 العصر.
- 2- قول اسم بتاع لغة إنت دايرو.
- 3- انتظر على الخط عشان يجيبك مترجم (ممكن تنتظر لغاية 3 دقائق).
- 4- اطلب من المترجم يضرب تلفون رقم 13 11 20 بتاع Cancer Council Helpline (خط مساعدة بتاع مجلس سرطان).
- 5- ح تقول كلام بتاعك مع ممرضة سرطان بواسطة المترجم.

خش في موقع انترنت ده www.cancervic.org.au/multilingual عشان معلومات زيادة بلغة بتاعك، أو عشان تقرا ورقة بتاع معلومات ده بلغات تانية.

معلومات دي على اساس دليل موجود في وقت بتاع مراجعة. إشارات مستخدمة هنا ممكن تلقاهو في نسخة بالإنجليزي موجودة في sunsmart.com.au. أنت ممكن تصور كلام ده. معلومات دي برضو موجودة بلغات تانية.

آخر تحديث: نوفمبر 2011

نقص بتاع فيتامين "د" ما عندو أعراض واضحة، لكن بدون علاج ممكن يكون عندو آثار ضارة بصحة.

آثار ده زي:

- وجع في عظام وعضلات.
- عظام يكون هش. كلام ده ممكن يعمل تشوه في عظام (كساح) بتاع شفيع صغار ومرضى لين بتاع عظام عند ناس كبار.

برضو ممكن يكون في فرصة كبيرة لسرطان بتاع قولون (مصران) ومستقيم، مرض بتاع قلب، أمراض معدية وأمراض بتاع مناعة ذاتية. نحن محتاجين بحث زيادة عشان نعرف فيتامين "د" زيادة بحمي من حاجات دي ولا ما بحمي.

لون اسمر شديد ده شنو؟

شمس كثير ممكن يخرب كل أنواع بتاع جلد. وبرضو ناس لون جسمو اسمر شديد (نوع رقم 5 ونوع رقم 6 من جدول 1) يكون محتاج شمس نسبة زيادة ثلاثة لسة أكثر من ناس تانيين. ناس ديل ممكن يكونو محتاجين ياخذو حبوب فيتامين "د" حسب حالة بتاع فيتامين "د" عندهم.

جدول 1

نوع بتاع جلد	لون طبيعي	جلد	قابلية بتاع جلد للحروق	نسبة بتاع خطر علويو من سرطان جلد
1	فاتح جدا، أبيض باهت، ميقع غالبا	دائما يحصل ليو حروق، ما ممكن يسمر	خطر كبير خالص	
2	فاتح، أبيض	يحصل ليو حروق بسهولة، يسمر شوية	خطر كبير	
3	اسمر فاتح	يحصل ليو حروق بدرجة وسط، يسمر عادة	خطر كبير	
4	اسمر وسط	يحصل ليو حروق شوية، يسمر كويس	في علويو خطر	
5	اسمر غامق	يحصل ليو حروق نادرة	نادر نسبيا. أنواع بتاع سرطان غالبا يكتشفوه في مرحلة متأخرة، خطيرة شديد. خطر كبير بتاع نقص فيتامين "د".	
6	فيو نسبة كبيرة من لون اسمر، اسمر غامق إلى أسود	ما يحصل ليو حروق نهائي	نادر نسبيا. أنواع بتاع سرطان غالبا يكتشفوه في مرحلة متأخرة، خطيرة شديد. خطر كبير بتاع نقص فيتامين "د".	

ناس لون بتاعو اسمر شديد في عليهم خوف من شمس؟

أيوه – ناس ديل لازم يعملو حسابم من شمس. سرطان بتاع جلد عند ناس لونو اسمر عموما يكون أقل من ناس تانيين. لكن سرطان بتاع جلد عندو بظهر في مرحلة متأخر، خطر بتاعو أكثر. ناس عندو نوع زي ده ما محتاج يستعمل كريم وقاية من شمس. ممكن يلقو أشعة فوق بنفسجية (UV) في أمان من شمس بدون ما جلد بتاعو يحرق.

لكن برضو، مهما كان لون جلدك ممكن عيون بتاعك يخرب. ممكن تساهم بنسبة بتاع 20% من موية بيضا (كتاراكت) في عيون، خاصة في بلاد زي هند، باكستان، وأماكن تانية في أفريقيا. موية بيضا عمل عمي لـ 16 مليون نفر في عالم. مستوى عالي بتاع أشعة فوق بنفسجية (UV) برضو يعمل ضرر لجهاز بتاع مناعة.