

Vitamin D na mnunurisho wa UV



Vitamin D and UV radiation

Swahili

Mnurunurisho wa ultraviolet (UV) kutoka jua ni:

- sababisho kuu la saratani ya ngozi
- asili bora ya vitamin D.

Mkoani Victoria, tunahitaji kuhakikisha usawa baina ya hatari ya saratani kwa ngozi na manufaa ya kupata madini ya vitamin D ya kutosha kutoka kwa jua.

Vitamin D ni nini?

Vitamin D ni aina ya homoni. Homoni hii hudhibitisha kiasi cha madini ya calcium katika damu. Tunahitaji madini ya Calcium kwa afya nzuri ya mifupa, misuli pamoja na meno. Pia ni muhimu kwa afya ya kijumla.

Wapi tunaweza kupata vitamin D?

Tunaweza kupata vitamin D kutoka:

- jua – mwili hutengeneza vitamin D wakati tunapokuwa nje kwenye jua.
- vyakula vingine – kama samaki, mayai, mafuta, pamoja na aina zingine za maziwa.

Hata hivyo, ni vigumu kupata vitamin D ya kutosha kutoka kwa chakula pekee.

Tunahitaji kiasi gani cha jua?

- Mwili unaweza tu kupokea kiasi Fulani cha vitamin D kwa wakati moja.
- Kujianika kwa jua kwa muda mrefu hakumaanishi unapata kiwango cha juu cha Vitamin D, ila tu kuzidisha uwezekano wa kupata saratani ya ngozi.
- Wakati mfupi kwenye jua unatoshia kutengeneza vitamin D inayohitajika.

Septemba hadi Aprili

Mkoani Victoria kutoka miezi ya **Septemba hadi Aprili** (wakati kiwango cha UV Index ni 3 na juu zaidi) watu wengi huhitaji kupata kutoka kwa jua. Katika miezi hii, Wakaaji wa Mkoa wa Victoria waliyo na ngozi yenye olive kiasi watapata vitamin D ya kutosha katika shughuli za siku-hadi-siku sehemu ambazo uso, pamoja na mikono zipo nje ya jua kwa dakika chache kwenye siku. Wewe unafaa kufanya hivi nyakati za asubuhi au mchana. Unahitaji kuwa muangalifu zaidi mchana wakati viwango vya UV vipo juu zaidi. Watu waliyo na ngozi nyeusi zaidi wanaweza kuhitaji kiasi cha jua kama mara tatu hadi sita kuliko kiasi kinachohitajika kawaida.

Mei hadi Agosti

Kutoka **Mei hadi Agosti**, Wakaaji wa Mkoa wa Victoria waliyo na ngozi iliyo nyani wanahitaji masaa mawili hadi matatu ya siku nusu ya jua la msimu wa winter kwenye uso, pamoja na mikono, iliyotawanywa kwenye wiki. Wewe hauhitaji ulinzi kutokana na jua labda wewe upo katika theluji, nje kwa muda mrefu au wakati UV imefika kiwango cha index 3 na juu zaidi.

Watu waliyo na ngozi ya kawaida iliyo na nyeusi wanaweza kuhitaji kiasi cha jua mara tatu.

Sisi hatupendekezi solariums ili kuongeza viwango vya vitamin D levels kwani ni hatari.

Je, Sunscreen inakuzuia wewe kutengeneza vitamin D ya kutosha?

Ulinzi uliofaa kutokana na jua hauhatarishi watu kwa kuwa na kiwango kidogo cha vitamin D.

Vipimo vya kisayansi vinaonyesha kuwa mafuta ya Sunscreen hupunguza kiasi cha vitamin D iliyotengenezwa na mwili. Hata hivyo, katika maisha ya kawaida, mafuta ya sunscreen yana madhara chache kwenye viwango vya vitamin D. Hii labda ni kwa sababu watu wanaotumia sunscreen zaidi hukaa kwenye jua kwa wakati mrefu zaidi, kwa hivyo watakuwa na viwango vya juu vya vitamin D.

Nani anayehatarika kupata ukosefu wa vitamin D?

Watu waliyo na ngozi nyeusi ya kawaida

- Rangi iliyo kwenye ngozi (melanin) hushusha kiasi cha vitamin D ambacho kinaweza kutengenezwa na mwili

Watu ambao hawapati jua au wanaopata kiasi kido cha jua

Kikundi hiki kinahusu watu:

- ambao ni wazee, haswa walio wadhaifu, ambao wako kwenye utunzo wa kinyumbani, utunzaji wa uzeeni au watu wa nyumbani
- waliyo vaa nguo zinazoficha kwa ajili ya kidini au sababu za kimila
- wanaozuia jua kwa ajili ya poda au sababu za afya
- katika hatari ya saratani ya ngozi
- waliyo kwenye hospitali kwa muda mrefu
- waliyo na ulemavu au ugonjwa wa kusedeka
- kama vile madereva wa teksi, wafanyi kazi wa viwanda pamoja na wafanyi kazi wa zamu ya kazi.

Watoto wachanga wanaonyonyeshwa

- wanao kuwa kwenye viwango vilivyo hapo juu; au
- waliokuwa hawana mama wazazi walio na kiwango

Vitamin D na mnunurisho wa UV

Watu walio na hali zifuatazo	<p>cha chini cha vitamin D.</p> <ul style="list-style-type: none"> • unono • kituo cha mwisho cha ugonjwa wa ini • ugonjwa wa mafigo • cystic fibrosis • ugonjwa wa coeliac • ugonjwa wa matumbo yaliyofura.
-------------------------------------	--

Dawa zingine zaweza dhuru uwezo wako wa kutengeneza vitamin D.

Je, kama niko na wasiwasi kuhusu kiwango changu cha vitamin D?

Watu waliyo kikundi au vikundi vilivyotajwa hapo juu, na wale ambao hawana uhakika kuhusu viwango vyao vya vitamin D, wanafaa kumuona daktari.

Daktari wako anaweza kuangalia viwango vyako vya vitamin kupitia uchunguzi wa damu. Kuwa nje kwenye jua kunaweza kuwa hakutoshelezi watu wengi. Wewe waweza kuhitaji kuangalia vitamin D, haswa msimu wa winter.

Nini dalili za kuwa na kiwango cha chini cha vitamin D?

Viwango vya chini vya vitamin D vinaweza kukosa dalili waziwazi. Lakini bila matibabu, yaweza kuwa na madhara muhimu ya kiafya.

Hii yaweza kuwa kama:

- maumivu kwenye mifupa na misuli
- mifupa laini. Hii yaweza kuleta (uharibifu wa mifupa) kwenye watoto na osteomalacia kwenye watu wazima.

Pia kunauwezekana kuwa na nafasi ya juu ya kupata magonjwa kama saratani ya tumbo kuu, ugonjwa wa roho, maradhi yanayoambukizana. Tunahitaji kufanya uchunguzi zaidi ili kuhakikisha kama kuwa na vitamin D zaidi yaweza kuzuia mambo hayo.

Nini inafikiwa kuwa ngozi nyeusi ya kawaida?

Jua zaidi sana yaweza kudhuru ngozi za aina zote. Hata hivyo, kwa kawaida watu walio na ngozi iliyo nyeusi zaidi (aina ya ngozi 5 na 6 kwenye Mraba 1) wananahitaji mara tatu hadi sita kwa jua zaidi. Waweza kuhitajika kuchukua tembe zaidi za vitamin D kulingana na na viwango vyao vya vitamin D.

Mraba 1

Aina ya ngozi	Rangi ya ngozi ya kawaida	Tendency kuchomeka	Rangi ya Ngozi
1	Ueupe kidogo, uepe usio na madoadoa	Inachomeka kila wakati, haizidishi ueupe	Hatari ya juu zaidi
2	Ueupe, ngozi nyeupe	Inachomeka raisi, inazidisha	Hatari ya juu

		ueupe kidogo	
3	Kahawia ueupe	Huchomeka adimu, kwa kawaida huzidisha ueupe	Hatari ya juu
4	Kupungua kwa Rangi ya kahawia	Inachomeka kidogo tu, hudhurungi vizuri	Katika hatari
5		Haichomeki adimu	Adimu iliyo na uchache. Saratani hupatikana sana katika kituo cha wakati wa baadaye, kilicho hatarika zaidi. Hatari ya juu ya viwango vya chini vya vitamin D.
6	Rangi ya kahawia iliyo nyeusi hadi rangi nyeusi, iliyo na rangi kwa undani	Haichomeki	Adimu iliyo na uchache. Saratani hupatikana sana katika kituo cha wakati wa baadaye, kilicho hatarika zaidi. Hatari ya juu ya viwango vya chini vya vitamin D.

Watu waliyo na ngozi ya kawaida nyeusi sana wanahitaji kuwa na wasiwasi?

Ndio – utunzaji bado unahitajika kuchukuliwa wakati unapokuwa kwenye jua. Saratani ya ngozi si kawaida sana kwa watu walio na ngozi nyeusi. Lakini, haswa katika kituo cha hatari saratani ya ngozi hupatikana sana katika wakati wa baadaye. Watu walio na ngozi ya aina hii hawahitaji kwa kawaida kujipaka sunscreen. Wanaweza kupata viwango vya juu vya mnunurisho wa UV bila kupata kuchomeka.

Hata hivyo, kando na rangi ya ngozi, wewe unaweza pia kudhuru macho yako. Njua pia yaweza kuuongezea sababisho kwa asilimia ishirini (20%) ya magonjwa ya macho (cataracts), haswa kaitika nchi kama India, Pakistan pamoja na sehemu za Afrika. Cataracts imewapofisha watu karibu milioni 16 duniani. Viwango vya juu vya mnunurisho wa UV vyaweza pia kudhuru utaratibu wa kudhurika.

Vitamin D na mnunurisho wa UV

Sisi tunapendekeza kuwa watu wote, bila ya kujali aina ya ngozi, vaa kofia pamoja na/au gilasi za kuzuia jua ili kuyalinda macho yako.

Nini kuhusu watoto waliyo na ngozi ya kawaida nyeusi sana katika shule pamoja na utunzaji?

Watoto wa shule pamoja na waliyo chini ya utunzaji kwa kawaida hutumia kama daika 60 kwa siku nje. Ni muhimu kwa watoto walio na ngozi nyeusi sana ya kawaida kupata jua kidogo wanapokuwa nje. Watoto hawa kwa kawaida hawahitaji kujipaka sunscreen kwa sababu ya kiwango cha juu cha melanin kwenye ngozi yao. Huu ni uamuzi unaofanywa na jamii yao. Tunapendekeza kuwa watoto wote wavae kofia (pamoja na miwani yenye kuzuia jua panapohitajika) ili kulinda macho yao pamoja na uso.

SunSmart vitamin D tracker app

Hii app hukuruhusu wewe kupata kujua kama wewe unapata jua ya kutosheleza kwa kulingana na aina ya ngozi yako. Gundua zaidi kupitia sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app

Multilingual Cancer Information Line (Laini ya Maelezo ya Sarakani kupitia Lugha nyingi)

Ili kuongea kwa kisiri na muuguzi wa saratani kwa lugha unayopendelea, kwa usaidizi wa mkalimani, futa hatua hizi:

1. Pigia Huduma ya Utafsiri na Ukalimani (Huduma za Ukalimani pamoja na Utafsiri Translating and Interpreting Service (Huduma za Ukalimani pamoja na Utafsiri) kwenye 13 14 50, Jumatatu hadi Ijumaa, 9 asubuhi hadi 5 jioni.
2. Sema lugha unayohitaji..
3. Ngojea kwenye laini kwa mkalimani (yaweza kuchua hadi dakika 3).
4. Muulize Mkalimani awasiliane na (Halmashauri ya Laini ya Kusaidia ya Saratani) Cancer Council Helpline kwenye 13 11 20.
5. Utaunganishwa naye mkalimani pamoja na muuguzi wa sarakani.

Tembelea www.cancervic.org.au/multilingual kwa maelezo zaidi ya sarakani kwenye lugha yako, au kwa maelezo haswa kwenye lugha yako.

Maelezo haya yanatokana na ushahidi uliwoko katika wakati wa uchunguzi. Mapendekezo yaweza kupatikana kwenye Kingereza katika sunsmart.com.au. Yaweza kuchapishwa. Maelezo hayo yanapatikana pia katika lugha zingine.

Ilirabitishwa mwisho: Novemba 2011