ቪታሚን ‘ ዲ ’ ን ጨረር-ዩቪን

Vitamin D and UV radiation

Tigrinya

ናይ ጸሓይ ጨረር ኦልትራቫዮሌት (UV) ምንጪ

- *መንሸሮ ቆርበትን*
- *ዝበለጸ ምንጪ ቪታሚን ‘ ዲ ’ ን ’ ዩ።*

ኣብ ቪክቶርያ፥ ካብ ሓደጋ መንሸሮ ቆርበት እንዳተሓለና እኹል ቪታሚን ዲ ክንረክብ ኣለና።

ቪታሚን ዲ እንታይ ’ ዩ?

ቪታሚን ዲ ሆርሞን ’ ዩ። ኣብ ደምና ዘሎ ብዝሒ ካልሽም ይቆጻጸር። ንጥዑይ ዓጽሚ ጭዋዳታትን ኣስናንን የድልየናዩ።

ቪታሚን ዲ ካበይ ንረኽቦ?

ቪታሚን ዲ ካብዞም ዝስዕቡ ነገራት ንረኽቦ:

- ጸሓይ – ቆርበትና ኣብ ጸሓይ እንተተቓሊዑ ኣካላትና ቪታሚን ዲ ይሰርሕ
- ገለ ምግብታት-ከም በዓል ዓሳ፥እንቋሖ፥ማርጋሪንን ገለ ዓይነት ጸባ።

ካብ መግቢ ጥራይ እኹል ቪኣታሚን ዲ ምርካብ ግን ከቢድ ’ ዩ።

ክንደይ ዓቐን ጸሓይ ኢዩ ዘድልየና?

- ቆርበትና ኣብ ሓደ ግዜ ውሱን መጠን ቪታሚን ዲ ኢዩ ክወስድ ዝኽእል።
- ኣብ ጸሓይ ንብዙሕ ግዜ ንቖርበትና ምቅላዕ ንትሕዝቶ ቪታሚን ዲ ኣካላትና ኣየወስኾን ’ ዩ። መንሸሮ ቆርበት ንኽሕዘና ዘሎ ተኽእሎ ግን የወስኾ።
- ንሓጸርቲ ግዜያት ኣብ ትሕቲ ጸሓይ ምቅላዕ ቪታሚን ዲ ንምርካብ እቲ ዝበለጸ ክኸውን ይኽእል ’ ዩ።

ካብ መስከረም ክሳብ ሚያዝያ

ካብ መስከረም ክሳብ ሚያዝያ (ዩቪ ኢንዴክስ 3 ኣብ ዝበጽሐሉ ግዜ) ኣብ ቪክቶርያ ንመብዛሕትኦም ሰባት መከላኸሊ ጸሓይ የድሊዮም ’ ዩ። ኣብዚን ኣዋርሕ እዚኣተን፥ መብዛሕትኦም ቀያሕትን ጸዓዱን ኣብቲ ዝገብርዎ መዓልታዊ ንጥፍታት ብገጾምን ኣእዳዎምን ኣቢሎም ካብ ጸሓይ እኹል ቪታሚን ዲ ብሒደት ደቓይቕ ይረኽቡ ’ ዮም። እዚ ድማ ንግሆ ምስ ኣራፊደ ወይ ድማ ከማስይ ክጅምር ከሎ ክትገብሮ ኣለካ። ቀትሪ ኣዚኻ ክትጥንቀቕ ኣለካ ምኽንያቱ ዩቪ ኣብ ዝለዓለ ጠርዙ ’ ዩ ዝበጽሕ። ጸሊም ቈርበት ዘለዎም ሰባት ድማ ካብ ሰለስተ ክሳብ ሽድሽተ ዕጽፊ ናይዚ ዓቐን ጸሓይ የድልዮም።

ካብ ግንቦት ክሳብ ነሓሰ

ካብ ግንቦት ክሳብ ነሓሰ፥ መብዛሕትኦም ቀይሕን ጻዕዳን ቈርበት ዘለዎም ደቂ ቪክቶርያ ካብ ክልተ ክሳብ ሰለስተ ሰዓታት ንመዓልቲ ናይ ቀትሪ ጸሓይ ኣብ ገጾምን ኣእዳዎምን የድልዮም ። ኣብ በረድ ንነዊሕ ሰዓታት ክጸንሑ እንተዘይሓሲቦምን ደረጃ ዩቪ ድማ 3 ወይ ልዕሊኡ እንተዘይኮይኑን መከላኸሊ ጸሓይ ምግባር ኣየድልዮምን ’ ዩ።

ጸሊም ቈርበት ዘለዎም ሰባት ድማ ካብ ሰለስተ ክሳብ ሽድሽተ ዕጽፊ ናይዚ ዓቐን ጸሓይ የድልዮም።

ሓደገኛታት ስለዝኾኑ ቪታሚን ዲ ንምድንፋዕ ኢልካ ትጥቀመሎም ሶላርዩምስ ኣይነተባብዕን ኢና።

መከላኸሊ ጸሓይ (sunscreen) እኹል ቪታሚን ዲ ንኸይትረክብ ይኽልክል ’ ዶ?

ግቡእ ኣጠቓቕማ መከለኻሊ ጸሓይ ሒደት ቪታሚን ዲ ንኽትረክብ ኣይገብርን ’ ዩ።

ኣብ ላቦራቶሪ ዝተገብረ ፈተነ፥ መከላኸሊ ጸሓይ (ሰን ስክሪን) ነቲ ኣብ ኣካላትና ዝተሰርሐ ቪታሚን ዲ ይቕንሶ ’ ዩ። ይኹን ዳኣምበር፥ ኣብ ናይ ሓቂ ህይወት፥ ሰን ስክሪን ኣብ ቪታሚን ዲድ ሒደት ጽላዋ ’ ዩ ዘለዎ። እዚ ድማ ምናልባት እቶም ሰን ስክሪን ዝጥቀሙ ሰባት ኣብ ጸሓይ ዝያዳ ስለ ዝቕልዑ ዝያዳ ቪታሚን ዲ ይህልዎም ይኸውን።

ዝያዳ ሕጽረት ቪታሚን ዲ ከጋጥሞም ዝኽእል መን ’ ዮም?

ብተፈጥረኦም ጸሊም ቆርበት ዘለዎም	• ሜላኒን ዝበሃል ኣብ ቆርበት ዝርከብ ሕብሪ ነቲ ብኣካላትና ዝስራሕ ቪታሚን ዲ የውሕዶ ’ ዩ።
ንጸሓይ ዘይወጹ ወይ ቁሩብ ጥራይ ዝወጹ	ነዞም ዝስዕቡ ሰባት የጠቓልል፥- • ኣረገውቲ ሰባት ብፍላይ ድማ ኣብ እንዳ ኣለይቲ ኣረገውቲ ወይ ኣብ ገዝኦም ዝውዕሉ ዘይንቀሳቐሱ • ብሃይማኖታዊ ወይ ባህላዊ ምኽንያታት ኣካላቶም ብኽዳን ዝሸፍኑ • ንኽምልከዑ ወይ ድማ ብምኽንያት ጥዕና ንጸሓይ ዘይወጹ • መንሸሮ ብቐሊሉ ከጥቅዖም ዝኽእል • ኣብ ሆስፒታል ንነዊሕ እዋን ዝደቀሱ • ስንክልና ወይ ሕዱር ሕማም ዘለዎም • ዘወርቲ ታክሲ፥ ሰራሕተኛታት ፋብሪካን ናይ ለይቲ ሰራሕተኛታትን
ጸባ ጡብ ኣደ ዝጠቡ ህጻናት	• እቶም ህጻናት ከምቲ ኣብ ላዕሊ ዘለዉ ሰባት ክኾኑ ይኽእሉ፥ ወይ ድማ • እተን ኣዴታት ንባዕለን ሒደት ቪታሚን ዲ ክህልወን ይኽእል።
እዞም ዝስዕቡ ኩነታት ዘለዎም ሰባት	• መጠኑ ዝሓለፈ ርጉዲ • ዝላዓለ ጥርዚ ህማም ጸላም ከብዲ • ሕማም ቱቦ ሽንቲ • ሕማም ሲስቲክ ፊብሮስስ(ኣብ ከም ባዓል ሳምቡእ ዝኣመሰለ ኣካላትና ፈሳሲ ዝእክብ ሕማም) • ሰሊያክ (ናይ ከብዲን መዓንጣን) ሕማም (ምስ ግሉተን ዝተባህለ ፕሮቲን ዝተሓሓዝ) • ነድሪ ኽርሲ

ገለ መድሃኒታት ’ ውን ቪታሚን ዲ ናይ ምፍራይ ክእለት ኣካላትና ይጸልዎ ’ ዩ።

ደረጃ ትሕዝቶ ቪታሚን ‘ ዲ ’ የይ ዘተሓሳስበኒ እንተኾይኑኸ?

ካብቶም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቕሱ ጉጅለ እንተኾንካን፥ ደረጃ ትሕዝቶ ቪታሚን ‘ ዲ ’ ኻ ድማ ዘተሓሳስበካ እንተኾይኑንን ምስ ሓኪምካ ተማኸር።

ሓኪምካ ደረጃ ቪታሚን ‘ ዲ ’ ኻ ብቐሊሉ ብደም መርመራ ክፈልጦ ይኽእል ’ ዩ። ንገለ ሰባት ኣብ ጸሓይ ምውጻእ ጥራይ እኹል ከይከውን ይኽእል ’ ዩ። ብፍላይ ኣብ ዊንተር(ክረምቲ) ተወሳኺ ሓገዝ ቪታሚን ዲ ምውሳድ ከድሊ ይኽእል ’ ዩ።

ምልክታት ዋሕዲ ቪታሚን ዲ እንታዮ ’ ም?

ዋሕዲ ቪታሚን ዲ ዝረኣዩ ምልክታት ከይህልዎ ይኽእል፥ ግን ኢንተዘይሓኪሙ ሕማቕ ናይ ጥዕና ጸገም ክፈጥር ይኽእል ’ ዩ።

ገለ ካብቶም ምልክታት ድማ እዞም ዝስዕቡ ይርከብዎም:

- ቃንዛ ጭዋዳታትን ኣዕጽምትን
- ልስሉሳት ኣዕጽምቲ። እዚ ድማ ኣብ ቆልዑ ናብ ሪኬትስ ማለት ናይ ኣዕጽምቲ ምጥውዋይ ኣብ በጽሕታት ድማ ናብ ኦስቲዮማላሺያ ማለት ሕማም ረቂቕ ኣዕጽምቲ የምርሕ።

ካልእ ከም ናይ ኽርሲ መንሸሮ፥ ሕማም ልቢ፥ ረኽሲታትን፥ ሕማምማት ኦቶኢሚዩን(ኣካላትና ባዕሉ ንባዕሉ ክቃለስ ዘምጽኦ ሕማም)ን ዝ ኣመሰሉ ጸገማት ናይ ምግጣም ዕድል ’ ውን የስፍሕ ’ ዩ። ዝያዳ ቪታሚን ዲ ምውሳድ ነዞም ሕማማት ይከላኸሎምዶ ኣይከላኸሎምን ንምፍላጥ ዝያዳ መጽናዕቲ የድልየና ’ ዩ።

ቪታሚን ‘ዲ’ን ጨረር-ዩቪን

ብባህሪኡ ኣዝዩ ጸሊም ቈርበት ዝባሃል እንታይ’ዩ?

ጸሓይ ኣመና እንተበዚሓ ንኹሉ ዓይነት ቈርበት ተበላሹ’ያ። ይኹን ዳኣምበር፣ እቶም ኣዝዩ ጸሊም ቈርበት(ኣብ ሰንጠረዥ 1 ዓይነት 5ን 6ን)ዘለዎም ሰባት ካብ ሰለስተ ክሳብ ሽድሽተ ግዜ ዝያዳ ጸሓይ ክጽለዉ’ለዎም። ምናልባትውን ከከም ደረጃ ትሕዝተኦም ተወሳኺ ቪታሚን ዲ ክወስዱ ኣለዎም። .

ሰንጠረዥ 1

ዓይነት ቈርበት	**ባህርያዊ ሕብሪ ቈርበት**	**ኣብ ጸሓይ ናይ ምቅጻል ተኽእሎ**	**ናይ ቈርበት መንሽሮ ተኽእሎ**
1	ኣዝዩ ጻዕዳ	ኩልግዜ ይቃጸል	ዝዓበየ
2	ጻዕዳ	ብቐሊሉ ይቃጸል	ልዑል
3	ብሩህ	ብመጠኑ ይቃጸል	ልዑል
4	ብሩህ ከደራይ	ቅሩብ ይቃጸል	ተኽእሎ ኣሎ
5	ጸሊም ከደራይ	ሳሕቲ ይቃጽል	ብተዛማዲ ውሑድ’ዩ። መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ግዜ እርጋን’ዩ ዝመጽእ። ግን ልዑል ሕጽረት ቪታሚን ዲ የጋጥም።
6	ጸሊምን ኣመና ጸሊምን	ኣይቃጸልን	ብተዛማዲ ውሑድ’ዩ። መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ግዜ እርጋን’ዩ ዝመጽእ። ግን ልዑል ሕጽረት ቪታሚን ዲ የጋጥም።

እቶም ብባህሪኦም ኣዝዩ ጸሊም ቈርበት ዘለዎም ካብ ምጽላው ጸሓይ ክፈርሑ ይግባእዶ?

እወ። ጸሓይ ኣብ ምጽላው ኩል ግዜ ምጥንቃቕ ኣድላዪ’ዩ። ኣብቶም ብባህሪኦም ኣዝዩ ጸሊም ቈርበት ዘለዎም መንሽሮ ቈርበት ውሑድ’ዩ። ግን ዋላ ኣብኦም’ውን ኣብ ግዜ እርጋንን ሓደገኛ ዕድመን ናይ ቈርበት መንሽሮ የጋጥም’ዩ።. ከምዚ ዓይነት ቈርበት ዘለዎም ሰባት መከላኸሊ ጸሓይ (ሰንስክሪን) ምግባር ኣየድልዮምን’ዩ።. ጨረር-ዩቪ ክይተቓጸሉ ክረኽብዎ ይኽእሉ’ዮም።

ይኹን ዳኣምበር፣ሕብሪ ቈርበትካ ብዘየገድስ ንኣዒንትኻ ክትጎድእ ትኽእል ኢኻ። ጸሓይ ብፍላይ ኣብ ከም ህንዲ፣ ፓኪስታንን ገለ ክፍሊታት ኣፍሪቃን ን20% ሕማም ዓጽሚ-ዓይኒ ምኽንያት’ያ። ሕማም ዓጽሚ ዓይኒ ንከባቢ 16 ሚልዮን ሰባት ኣዐዊሩ’ሎ። ኣመና ዩቪ ንናይ ሕማም ምክልኻል ዓቕምና የዳኽሞ’ዩ።

ሕብሪ ቈርበቶም ብዘየገድስ፣ ኩሎም ሰባት ኣዒንቶም ካብ ጸሓይ ንኽከላኸሉ ቆቢዕን መነጽርን ክጥቀሙ ነተባብዕ።

እቶም ብባህሪኦም ኣዝዩ ጸሊም ቈርበት ዘለዎም ኣብ ቤት ትምህርትን ኣጸደ-ህጻናት ዝኸዱን ቆልዑኸ?

ኣብ ቤት ትምህርትን ኣጸደ-ህጻናት ዝኸዱን ቆልዑ ብውሕዱ 60 ደቓይቕ ኣብ ደገ’ዮም ዘሕልፍዎ። ኣብ ደገ ክኾኑ ከለዉ፣ እቶም ብባህሪኦም ኣዝዩ ጸሊም ቈርበት ዘለዎም ቈልዑ ገለ ጸሓይ ክጽለዉ ኣድላዪ’ዩ። እዞም ቈልዑ ብባህሪኦም ብዙሕ ሜላኒን ስለዘለዎም ሰንስክሪን ምግባር ኣየድልዮምን’ዩ። ብዝኾነ ግን ንስድራቤት ዝግደፍ ምርጫ’ዩ። ኩሎም ቈልዑ ኣዒንቶምን ገጾምን መታን ክከላኸሉ ቆቢዕን መነጽርን(ግቡእ እንተኾይኑ) ክጥቀሙ ነተባብዕ።

SunSmart (ሰንስማርት)-ናይ ቪታሚን ዲ መከታተሊ ኣፕሊኬሽን

እዚ ኣፕሊኬሽን ንዓይነት ቈርበትካ ዝኸውን እኹል ጸሓይ ትረክብ ከምዘለኻ ምክትታል ዘኽእለካዩ። ዝያዳድ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብ sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app ፈትሽ።

Multilingual Cancer Information Line

(መልቲሊንጕል ኬንሰር ኢንፎርሜሽን ላይን)

13 14 50፥ ንዓማዊሉ ብዛዕባ መንሽሮ ብቛንቋኦም ሓበሬታ ይህብ’ኡ። ብሰንኪ መንሽሮ ዝተተንከፉ ሰባት ምስ ሓደ ምኩር ናይ መንሽሮ ነርስ ብሓገዝ ተርጓማይ ሓበሬታን ሓገዝን ንኽረኽቡ ብናይ ውሽጢ ሃገር ናይ ተሌፎን ክፍሊት ክድውሉ ይኽእሉ’ዮም።

ከምዚ ዝስዕብ ግበር፥

1. ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ካብ ሰዓት 9 ናይ ንግሆ ህሳብ ሰዓት 5 ናይ ምሸት ብ ተሌፎን 13 14 50 ናብ ክፍሊ ትርጉም ማለት (TIS) ደውል
2. ቋንቋኻ ጥቐስ
3. ተርጓማይ ክሳብ ዝመጸካ ተጸበ(ክሳብ 3 ደቒቕ)
4. ነቲ ተጓማይ Cancer Council Victoria Helpline (ኬንሰር ካንስል ቪክቶርያ) ብ ተሌፎን 13 11 20 ክድውለልካ ንገሮ
5. ምስቲ ተርጓማይን ምስ ነርስን ክትታሓሓዝ ኢኻ

ብ ተሌፎን **13 11 20** ደዊልካውን ብእንግሊዘኛ ሓብሬታን ሓገዝን ክትረክብ ትረክብ ኢኻ።

ብቛንቋኻ ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ ወይ ድማ ነዚ ጽሑፍ እንተደሊኻ ኣብ www.cancervic.org.au/multilingual ፈትሽ።

እዚ ሓበሬታዚ ክሳብዚ ግዜ ብዝፍለጥ ሓበሬታ ዝተዳለወ’ዩ።እቶም መወከሲታት ኣብ **sunsmart.com.au** ብእንግሊዘኛ ክርከቡ ይኽእሉ’ዮም። ፎቶኮፒ ክግበር ይካኣል’ዩ። እዚ ሓበሬታ’ዚ ብኻልእ ቋንቋታትውን ኣሎ።.

መወዳእታ ዝተሓደሰሉ: ሕዳር **2011**