

فيتامين د وأشعة الشمس فوق البنفسجية

تعتبر الأشعة فوق البنفسجية (UV) للشمس:

- سببا رئيسيا في الإصابة بسرطان الجلد
- أفضل مصدر طبيعي لفيتامين د

ونحتاج في ولاية فيكتوريا للموازنة بين خطر الإصابة بسرطان الجلد والحصول على قدر كافي من فيتامين د.

ما هو فيتامين د؟

فيتامين د هو هرمون، وهو يتحكم في كمية الكالسيوم في الدم. نحتاج إلى فيتامين د من أجل عظام وعضلات وأسنان صحية. كما أنه هام للصحة العامة.

من أين يمكننا الحصول على فيتامين د؟

يمكننا الحصول على فيتامين د من:

- الشمس – يقوم الجسم بتصنيع فيتامين د عندما يتعرض للشمس.
- بعض الأطعمة – مثل الأسماك والبيض والسمن وبعض أنواع الألبان.

وبالرغم من ذلك فمن الصعب الحصول على القدر الكافي من فيتامين د من الطعام وحده.

ما هي كمية الشمس التي نحتاجها؟

- يمكن للجسم امتصاص كمية معينة من فيتامين د في كل مرة.
- إن تعريض جلدك للشمس لفترات طويلة لا يزيد من مستويات فيتامين د عن حد معين. ولكنه في المقابل يزيد من فرصة الإصابة بسرطان الجلد.
- قد يكون التعرض للشمس لفترات قصيرة كافياً لتصنيع فيتامين د.

سبتمبر/أيلول إلى أبريل/نيسان

يحتاج معظم الأفراد في ولاية فيكتوريا للحماية من الشمس في الفترة من **سبتمبر/أيلول إلى أبريل/نيسان** (عندما يكون مؤشر الأشعة فوق البنفسجية 3 وأعلى). وفي خلال تلك الشهور يحصل أغلب سكان ولاية فيكتوريا من ذوي البشرة البيضاء وحتى البشرة الحنطية على كمية كافية من فيتامين د خلال الأنشطة اليومية المعتادة حيث يتعرض الوجه والذراعان واليدين إلى الشمس لبضع دقائق يوميا. ويجب عليك القيام بذلك في منتصف فترة الصباح أو منتصف فترة ما بعد الظهر. يجب أن تكون شديد الحرص في منتصف اليوم عندما تكون الأشعة فوق البنفسجية في أعلى مستوياتها. وقد يحتاج الأفراد ذوو البشرة الداكنة جدا بطبيعتها إلى كمية من الشمس أكثر من غيرهم بثلاث إلى ست مرات.

مايو/أيار إلى أغسطس/آب

يحتاج معظم الأفراد في ولاية فيكتوريا من ذوي البشرة البيضاء وحتى البشرة الحنطية من ساعتين إلى ثلاث ساعات من شمس منتصف النهار لفصل الشتاء أسبوعيا على الوجه والذراعين واليدين وذلك في الفترة من **مايو/أيار إلى أغسطس/آب**. ولا تحتاج إلى الحماية من الشمس إلا إذا كنت عند الجليد أو في الخارج لفترات طويلة أو عندما تصل مستويات الأشعة فوق البنفسجية إلى 3 أو أعلى.

أما الأفراد من ذوي البشرة الداكنة جدا بطبيعتها، فقد يحتاجون إلى كمية من الشمس أكثر من غيرهم بثلاث إلى ست مرات.

ولا ننصح بالمشمسات (solariums) لزيادة مستويات فيتامين د إذ أنها خطيرة.

هل يمنعك كريم الوقاية من الشمس (sunscreen) من الحصول على كمية كافية من فيتامين د؟

لا تعرض الوقاية المعقولة للشمس الأفراد لخطر انخفاض مستويات فيتامين د.

فقد أثبتت الاختبارات المعملية أن الكريم الواقي من الشمس يخفض من كمية فيتامين د المصنعة في الجسم. ولكن، في واقع الأمر، يؤثر كريم الوقاية من الشمس على مستويات فيتامين د بنسبة قليلة. والسبب في هذا غالبا يرجع إلى أن الذين يستخدمون كريم الوقاية من الشمس يقضون وقتا أطول في الشمس، وبالتالي يكون لديهم مستويات أعلى من فيتامين د.

من هم المعرضون إلى خطر نقص فيتامين د؟

- الأشخاص من ذوي البشرة الداكنة جدا بطبيعتها
- يقوم الصباح الموجود في الجلد (ميلانين) بخفض كميات فيتامين د التي يمكن تصنيعها في الجسم

الأفراد الذين يتعرضون لفترات قصيرة أو الذين لا يتعرضون للشمس	تشمل هذه المجموعة الأفراد:
المتقدمين في العمر، وخاصة الضعفاء، الذين يقيمون في دور الرعاية، أو رعاية المسنين، أو لا يخرجون من المنزل	
الذين يرتدون الملابس التي تغطي أجسامهم لأسباب دينية أو ثقافية	
الذين يتقادون الشمس لأسباب تجميلية أو صحية	
المعرضين لخطر كبير للإصابة بسرطان الجلد	
الذين يقعون في المستشفى لفترات طويلة	
الذين يعانون من الإعاقة أو الأمراض المزمنة	
الأخريين مثل سائقي سيارات الأجرة، عمال المصانع وعمال الدوريات الليلية.	

- الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية
- الذين يقعون في الفئات الواردة أعلاه؛ أو الذين تعاني مهاتهم من نقص في فيتامين د.

الذين يعانون من الحالات التالية	زيادة الوزن المفرطة
المرحلة النهائية من مرض الكبد	
مرض كلوي	
التليف الكيسي	
مرض عجز الأمعاء الدقيقة	
مرض الأمعاء الغليظة (المستقيم) الالتهابي.	

كما يمكن أن تؤثر بعض الأدوية على قدرتك على تصنيع فيتامين د.

ماذا إذا كانت لدي مخاوف حول مستويات فيتامين د لدي؟

يجب أن يتحدث الأفراد في المجموعات أعلاه وكل من لديه مخاوف حول مستويات فيتامين د إلى طبيبيهم.

يمكن أن يقوم طبيبك بفحص مستويات فيتامين د لديك بإجراء اختبار دم بسيط. فقد لا يكون التعرض للشمس كافياً لبعض الأفراد. وقد تحتاج للتفكير في مكملات فيتامين د، خاصة في فصل الشتاء.

فيتامين د وأشعة الشمس فوق البنفسجية

ما هي أعراض نقص فيتامين د؟

قد لا يكون لنقص فيتامين د أعراض واضحة، ولكن تركه بدون علاج يمكن أن يكون له تأثيرات كبيرة على الصحة.

تشتمل هذه التأثيرات على ما يلي:

- آلام العظام والعضلات
- عظام أكثر ليونة، مما قد يؤدي إلى كساح الأطفال (تشوه العظام) لدى الأطفال ولين العظام لدى البالغين.

كما قد يكون هناك فرصة أكبر للإصابة بسرطان الأمعاء وأمراض القلب والعدوى وأمراض المناعة الذاتية. ونحن نحتاج للمزيد من الأبحاث لمعرفة ما إذا كان يمكن للمزيد من فيتامين د أن يمنع هذه الأمراض.

ما الذي يتم اعتباره بشرة داكنة جداً بطبيعتها؟

يمكن أن يؤدي التعرض الزائد للشمس إلى تدمير جميع أنواع البشرة. ومع ذلك، يحتاج الأفراد ذوي البشرة الداكنة جداً بطبيعتها (نوع البشرة 5 و6 في الجدول رقم 1) إلى كمية من الشمس من ثلاث إلى ست مرات أكثر من غيرهم. وقد يحتاجون إلى تناول مكملات فيتامين د اعتماداً على مستويات فيتامين د لديهم.

الجدول 1

نوع البشرة	لون البشرة الطبيعي	الميل إلى الاحتراق	خطر الإصابة بسرطان الجلد
1	بشرة فاتحة، شديدة البياض، غالباً ما يغطيها النمش	يحترق دائماً، ولا يسمر	أعلى درجة من الخطر
2	بشرة فاتحة، بيضاء	تحترق بسهولة، تسمر قليلاً	في خطر كبير
3	البشرة الحمزية	تحترق بشكل متوسط، وعادة ما تسمر	في خطر كبير
4	البشرة الحنطية	تحترق قليلاً، تسمر بصورة جيدة	في خطر
5	البشرة السمراء	نادراً ما تحترق	خطر نادر نسبياً. عادة ما يتم اكتشاف السرطان في مراحل متأخرة أكثر خطورة. خطر أكبر لنقص مستويات فيتامين د.
6	البشرة غامقة، الصبغة، الداكنة والسوداء	لا تحترق أبداً	خطر نادر نسبياً. عادة ما يتم اكتشاف السرطان في مراحل متأخرة أكثر خطورة. مخاطرة أعلى لمستويات فيتامين د منخفضة.

هل يحتاج الأفراد ذوي البشرة الداكنة جداً بطبيعتها للقلق من التعرض للشمس؟

نعم - فلا يزال يجب عليهم أخذ الاحتياطات عند التعرض للشمس. إن سرطان الجلد أقل شيوعاً بين الأفراد ذوي البشرة الداكنة جداً بطبيعتها. ولكن عادة ما يتم اكتشاف سرطان الجلد في مراحل متأخرة أكثر خطورة. ولا يحتاج الأفراد من هذا النوع من البشرة عادة إلى وضع كريم الحماية من الشمس، إذ يمكنهم التعرض لمستويات مرتفعة من الأشعة فوق البنفسجية بدون أن يحترق جلدهم.

وبالرغم من ذلك، وبغض النظر عن لون البشرة، فلا يزال بإمكانك إيداء العينين. وتساهم الشمس في 20% من حالات إعتام عدسة العين، خاصة في دول مثل الهند وباكستان وأجزاء من أفريقيا. وقد أدى إعتام عدسة العين إلى إصابة حوالي 16 مليون نسمة في جميع أنحاء العالم بالعمى. كما يمكن أن تؤدي المستويات المرتفعة للأشعة فوق البنفسجية الجهاز المناعي للجسم.

ونحن ننصح الجميع، بعض النظر عن نوع البشرة، بارتداء قبعة و/أو نظارات شمس لحماية أعينهم.

ماذا عن الأطفال ذوي البشرة الداكنة جداً بطبيعتها في المدرسة أو الحضانة؟

عادة ما يقضي الأطفال في المدارس والحضانة ما لا يقل عن 60 دقيقة في اليوم في الخارج. من المهم أن يتعرض الأطفال ذوي البشرة الداكنة جداً بطبيعتها إلى بعض الشمس أثناء تواجدهم في الخارج. ولا يحتاج هؤلاء الأطفال عادة لوضع المرهم الواقي من الشمس بسبب المستوى المرتفع من الميلانين في بشرتهم. وهو قرار يجب على أسرهم اتخاذه. نحن ننصح جميع الأطفال بارتداء قبعة (ونظارة شمس إذا كان ذلك مناسباً) لحماية عيونهم ووجوههم.

تطبيق تتبع فيتامين د SunSmart

يسمح لك هذا التطبيق بمعرفة ما إذا كنت تتعرض لقدر كاف من الشمس يناسب نوع بشرتك. يمكنك معرفة المزيد بزيارة الموقع الإلكتروني sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app

خط معلومات السرطان متعدد اللغات Multilingual Cancer Information Line

اتبع الخطوات التالية للتحدث بسرية إلى ممرض أو ممرضة متخصصة في مرض السرطان مع الاستعانة بمترجم:

1. اتصل بخدمة الترجمة والترجمة الشفوية Translating and Interpreting Service على الرقم 13 14 50، من الاثنين إلى الجمعة، الساعة 9 صباحاً - 5 مساءً.
2. اطلب اللغة التي تريدها.
3. انتظر على الخط حتى يتم توصيلك بالمترجم (قد يستغرق الأمر 3 دقائق).
4. اطلب من المترجم توصيلك بخط مساعدة مجلس السرطان Cancer Council Helpline على الرقم 13 11 20.
5. سيتم توصيلك بالمترجم وممرض أو ممرضة متخصصة في مرض السرطان.

قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.cancervic.org.au/multilingual للحصول على المزيد من المعلومات حول مرض السرطان بلغتك، أو للحصول على ورقة الحقائق هذه بلغات أخرى.

هذه المعلومات قائمة على أساس الأدلة المتوفرة في وقت المراجعة. يمكن العثور على المراجع المستخدمة في نسخة اللغة الإنجليزية المتوفرة على الموقع الإلكتروني sunsmart.com.au. ويمكن تصويرها. كما تتوفر هذه المعلومات أيضاً بلغات أخرى.

آخر تحديث: نوفمبر/تشرين الثاني 2011