

نقص فيتامين د هل أنت في خطر؟



من الذي يمكنني الاتصال به؟

إذا كانت لديك أو لدى أي من أفراد عائلتك أية تساؤلات فيما يخص المعلومات الواردة في هذه النشرة، عليك التحدث إلى طبيبك المحلي أو الممرضة المختصة برعاية صحة الأم والطفل أو أي أخصائي في مجال الصحة. هذه النشرة معدة بواسطة جمعية دوتا جالا الأهلية لخدمات الرعاية الصحية فيتامين د بشراكة الرعاية الأولية بين مدينتي موني فالي وملبورن (Doutta Galla Community Health Services) بدعم من شركاء (Moonee Valley Melbourne Primary Care Partnership)، بما في ذلك جمعية دوتا جالا لخدمات الرعاية الصحية المجتمعية، وملبورن للرعاية الصحية (Melbourne Health)، وجمعية فيكتوريا لالتهاب المفاصل (Arthritis Victoria) ومجلس مدينة موني فالي (Moonee Valley City Council)، ومجلس مدينة ملبورن (Melbourne City Council) ومركز صحة المجتمع بالإقليم الغربي (Western Region Community Health Centre) ومكتب الإسكان (Office of Housing) وجمعية مقاطعة ملبورن للممارسة العمومية (Melbourne Division of General Practice).



115 Melrose St North Melbourne
الهاتف: 1855 8325

حقوق النشر عام 2006

مراجع أخرى:

< التوصيات الواردة في هذه النشرة مقتبسة من "بيان مخاطر وفوائد وضع التعرض للشمس" - المعتمد من جمعية العظام والمعادن بأستراليا ونيوزيلندا (Australian and New Zealand Osteoporosis Society)، والجمعية الأسترالية لهشاشة العظام (Australia) (Australian College of Dermatologists)، وكلية الأمراض الجلدية (Cancer Council of Australia)، في عام 2005، والمجلس الأسترالي لمرض السرطان (Cancer Council of Australia)، في عام 2005، وتقتصر هذه التوصيات على ولاية فيكتوريا.

< الجمعية الأسترالية لهشاشة العظام، www.osteoporosis.org.au

فترات التعرض لضوء الشمس الموصى بها

سبتمبر - أبريل	مايو - أغسطس	مدة التعرض
مدة لا تقل عن 5 دقائق ولا تزيد عن 15 دقيقة، مرتين يومياً	من ساعتين إلى ثلاث على مدار الأسبوع	الوقت من النهار
قبل العاشرة صباحاً أو بعد الثالثة مساءً	أثناء الفترات المشمسة	المناطق المعرضة
الوجه والذراعان واليدان أو المناطق السطحية المشابهة	الوجه والذراعان واليدان أو المناطق السطحية المشابهة	كريم الحماية من الشمس
يجب وضع كريم الحماية من الشمس في الفترة ما بين 10 صباحاً و3 مساءً، مع تكرار وضعه كل ساعة	لا تلزم الحماية من الشمس أثناء شهور الشتاء	

الحماية من الشمس

إذا كنت متواجداً في أماكن خارجية لفترات زمنية طويلة، وكنت أبيض البشرة أو تعاني من أمراض جلدية، فقد تحتاج إلى استخدام كريم الحماية من الشمس عند التعرض للشمس خارج الساعات الموصى بها. للوقاية من الإضرار بالجلد عند بلوغ الأشعة فوق البنفسجية* إلى المستوى الثالث أو أعلى، اتبع مجموعة الإجراءات الخمسة التالية:

- < الاستئصال
- < ارتداء ملابس لتغطية الجلد
- < ارتداء قبعة لحماية الوجه والأنفين والرقبة
- < ارتداء نظارات الشمس - مطابقة للمعيار الأسترالي 1067
- < استخدام كريم الحماية من الشمس المقاوم للماء بعامل حماية 30 أو أعلى، مع تكرار وضعه كل ساعة.

* يُصدر مكتب الأرصاد الجوية التحذيرات المتعلقة بمستوى الأشعة فوق البنفسجية (UV) عندما يصل مؤشر UV المتوقع خلال النهار إلى المستوى الثالث أو أعلى. ويؤدي التعرض للأشعة فوق البنفسجية من المستوى الثالث أو أعلى إلى الإصابة بحروق الشمس والإضرار بالجلد، مما يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد. يلزم الوقاية من أشعة الشمس عند وصول الأشعة فوق البنفسجية إلى المستوى الثالث أو أعلى.



أين يوجد فيتامين د؟



يساعد فيتامين د الجسم على امتصاص الكالسيوم من الغذاء.

وتأتي النسبة الأكبر من فيتامين د الذي نحصل عليه من ضوء الشمس المباشر الذي يتعرض له الجلد. بينما نحصل على جزء صغير جداً منه من بعض الأطعمة المحددة.

ومعظم الأشخاص يحصلون على مستويات كافية من فيتامين د من خلال التعرض لأشعة الشمس أثناء أنشطتهم اليومية في الأماكن المفتوحة.

وهناك نسب قليلة من فيتامين د في بعض الأطعمة مثل اللبن ومشروبات الصويا والسمن الصناعي والبيض والكبد والأسماك (التونة والسلمون) والسردين والرنجة والماكريل).

على الرغم من ذلك فإن تناول الأغذية لا يعد كافياً للحصول على المستويات اللازمة من فيتامين د.

لماذا نحتاج إلى فيتامين د؟

- < لنمو العظام والعضلات والأسنان بصورة صحية.
- < للوقاية من مرض الكساح (عظام لينية وضعيفة) لدى الأطفال.
- < للمساعدة في الوقاية من هشاشة العظام (فقدان كثافة العظام بما يؤدي إلى التعرض للكسور) لدى البالغين.
- < لتقليل حوادث الوقوع عند كبار السن من خلال تحسين قوة العضلات وتوازن الجسم.

من هم المعرضون لنقص فيتامين د؟

- تشمل الفئات المعرضة:
- < الأطفال الأقل تعرضاً لضوء الشمس
- < البالغون الأقل تعرضاً لضوء الشمس
- < الأشخاص الذين يغطون معظم أجسادهم
- < الأشخاص غير القادرين على الخروج من منازلهم بصورة منتظمة
- < أصحاب البشرة الداكنة
- < نزلاء دور الرعاية
- < الطاعنون في السن الواهين
- < العاملون بنظام الورديات
- < الأشخاص الذين يعانون من بعض الحالات الصحية (مثل بعض أمراض الأمعاء).

ما الذي يمكنك فعله فيما يتعلق بنقص فيتامين د؟

- < تعريض الوجه والذراعين واليدين والمناطق السطحية المشابهة إلى أشعة الشمس بشكل كاف
- < إذا كنت معرضاً للإصابة، فعليك زيارة طبيب العائلة لإجراء تحليل للدم
- < إذا كنت معرضاً للإصابة، فعليك إجراء فحوصات دورية لدى طبيب العائلة
- < تناول مكملات فيتامين د إذا نصحك طبيب العائلة بذلك
- < التأكد من اتباعك لنظام غذائي متوازن
- < تناول كميات كافية من الكالسيوم في غذائك وممارسة الرياضة باعتدال يومياً للحصول على عظام سليمة.

ملاحظة: أشارت الأبحاث الطبية أن الأشخاص أصحاب البشرة الداكنة يحتاجون للتعرض لضوء الشمس لفترات أطول للحصول على مستويات كافية من فيتامين د أكبر من هؤلاء المذكورين في الجدول الوارد في الصفحة المقابلة. يجب أن تزيد عدد مرات التعرض بالنسبة للأشخاص ذوي البشرة الداكنة للغاية بمعدل ثلاث إلى أربع مرات.

لا تنطبق المعلومات الواردة في هذه النشرة على الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية أو الذين يتناولون أدوية تزيد من خطر تعرضهم للإصابة بسرطان الجلد.

لمزيد من المعلومات، يرجى استشارة طبيب العائلة.