

GÜNEŞİN TADINI ÇIKARIRKEN...

Nihayet yaz geldi,artık güneşin keyfini çıkarmanın tam zamanı...Soğuk ve sıkıntılı bir kışın ardından cildimizi güzelleştiren,bize enerji veren,moralimizi yükselten güneşli günlere çok ihtiyacımız var.

Güneşin enerji kaynağı olması, bitkilerde fotosentezi sağlaması, D vitamin sentezine yardımcı olması, kemik hastalıklarını önlemesi, mikropları öldürmesi derken insanlarda yazın iyi güneşlenenlerin kışın hastalanmadıkları inancı doğdu. Oysa derideki D vitamini sentezine katkısı ile verdiği bronz tenin güzelliğiyle moral etkisi dışında vücudumuzun ve özellikle de derimizin üzerinde doğrudan yararlı etkisi olmuyor. Ayrıca D vitamini sentezi için akşamüzeri yarım saatlik bir güneşlenme yeterli



Güneş ışınları...

Biz güneşin, bizi aydınlatan görünür ışınlarını tanıyoruz, bunlar dünyaya gelen ışınların yarısını oluşturuyorlar. Göremediğimiz ve deri üzerinde etki yapan ışınlar ise morötesi ışınlardır, yani ultra violet: UV ışınlar. Bunlar yeryüzüne ulaşan ışınların % 5'ini oluşturuyor.

UV ışınları (200-400 nm) dalga boyu uzunluğuna göre üçe ayrılıyorlar: UVA (320/400 nm), UVB (290/320 nm) ve UVC (200/290 nm) olmak üzere üçe ayrılıyorlar.

• UVC ozon tabakası tarafından tutularak atmosferde kaldığından yeryüzüne ulaşamıyor.

• Uzun yıllar güneşin zararlı etkilerinin UVB'den kaynaklandığı düşünüldü. Son zamanlarda UVA'nın da UVB ile aynı etkilere sahip olduğu ancak aralarında şiddet farkı olduğu görüldü.

• UVB, UVA'dan 600/1000 kat daha güçlü etkiye sahip. Ama UVB pencere camından geçmezken UVA geçiyor.

• UVB derinin yüzeyinde tutuluyor, oysa UVA daha derinlere inebiliyor ve yüksek dozları zararlı olabiliyor.

UVB koruması güneş yanığına karşı koruma sağlar, dolayısıyla bir uyarı işaretidir. UVB'ye korunurken UVA'ya karşı korunmamak orta ile uzun vadede zararlara neden olabilir, aynı şekilde UVA ışınlarına fazla maruz kalmak geri dönüşü olmayan uzun vadeli lezyonlara sebep olabilir.

SPF sınırları özellikle fotostabilite ve zararsız UVB/UVA oranı ile belirlenir. Günümüzde hâlen mevcut her ürünün farmasötikine bağlı bir fotostabilite indeksi yoktur. UVA ve UVB korumasını birleştiren yüksek kaliteli ürünler kullanmak, organik ve mineral filtrelerin birleşimi ve farklı tüketici isteklerinin karşılanması güvenlik için en iyi garanti olarak görünmektedir.

Güneş koruyucularının neden olduğu ışığa karşı hassaslaşma oksibenzon ortaya çıktığından beri en önemli problemidir; bu madde, çeşitli terapötik bileşenlerle çapraz allerjiye neden olan bir fotoallerjendir. Yani bir güneşten koruyucu preparatın çok masum olmadığını aklımızdan çıkarmamalıyız.

UV ışınları nerelerde, ne kadar etkili...

• Düşünülenin aksine bulutlu havalarda bizi UV ışınlarından korumuyor. Bulutlar UV ışınlarının ancak 5 40-50 sini kesiyorlar. Ancak bulutlar görünür ışınları ve kızılötesi ışınları tuttuklarından biz fark etmeden daha fazla UV ışığı alır ve hasar görebiliriz.

• Gölgede de güvencede değiliz.Çünkü UV ışınları çevreden yansıyarak da bize ulaşabiliyorlar: Karda %95, kum ve betonda %20-25', suda da % 5 yansıma yapar.

• Buna karşın toz, duman ve sis UV ışınlarını tutar. Ama berrak havanın hüküm sürdüğü yüksek yerlerde ve deniz kıyısı gibi alanlarda UV daha etkilidir.

• Güneş ışığının en dik olduğu saatler, öğlen saatleri. Öğlen güneşinin en dik olduğu saatin iki saat öncesi ve sonrası, UV ışınlarının üçte ikisinin yeryüzüne indiği saatler.

• Bu saatler en tehlikeli saatler kabul ediliyor. Coğrafi bölgelere göre bu saatler değişiklik gösterir. Bizim ülkemizde sakıncalı saatler 11.00 ile 15.00 arasında.

Türkiye, konumu ve UV ışınları...

Güneş ışınlarının yeryüzü karesinde en yoğun olduğu yer ekvator; en zayıf olduğu yer ise kutuplar. Orta kuşaklarda ise güneş ışınları mevsimsel değişiklikler gösteriyor. Ülkemiz de bu kuşak içinde bulunuyor. Yani yaz aylarında yoğun güneş ışınları alıyoruz, kış aylarında ise tehlikeden uzak kalıyoruz. Geniş bir alana yayılan ülkemizde coğrafi bölgelerimiz de kendi içlerinde farklılıklar gösteriyor: Güney bölgelerimiz yoğun güneş ışığı alıyor, kuzeye doğru giderek zayıflıyor. Ayrıca yükseklerle çıktıkça UV etkisinin her 300 m.de % 4 oranda arttığını da biliyoruz. Yani, yüksek bölgelerimizde UV ışınlarının etkisi artarak bulunduğu enleme göre deniz seviyesindekinden çok daha fazla güçleniyor. Cildimize ulaşan UV'nin şiddeti, doğal olarak güneşte kalınan süreyle ve kişisel özelliklerle ilgili olarak da değişiyor.

UV; nasıl algılıyoruz nelere yol açıyor ...

Açık tenli kişiler güneşe karşı daha duyarlılar. Bu yüzden cilt tipine göre güneşte kalma süresi de değişiyor. Açık renkli hassas tipli birinin doğal korunma süresi 5-10 dakika iken, koyu tenli veya bronzlaşmış birinin güneşte korunma süresi 40 dakikaya kadar uzayabiliyor.



UV'ye bağılı deri kanserleri beyaz ırkta, siyahlara göre 15 kat fazla görülüyor. Toplum olarak biz de deri kanseri için duyarlı grupta yer alıyoruz.

UV ışınlarının bir kısmı deriye ulaştığında yansıyor; bir kısmı emilerek deriye renk veren madde olan melanin tarafından tutuluyor ve böylece olası zarar önlenmeye çalışılıyor. İşte bu nedenle zenciler ve koyu renk derililer UV ışınlarına karşı daha dayanıklı oluyorlar.

Deriden geçerek dokulara ulaşan ışınları da Melanin, Hemoglobun, DNA ve RNA gibi bazı özel moleküller tutuyor. İşte buralarda ışınlar yüzünden dolayı ya da doğrudan yıkımlar olduğunda onarım mekanizmaları tarafından onarılıyor. Ancak ışınlar yüksek dozda ve sürekli geldiğinde onarım kapasitesi yetersiz kalıyor ve yıkım kalıcı oluyor.

UV ışınlarının zararlı etkileri 5 grupta toplanarak incelenebilir

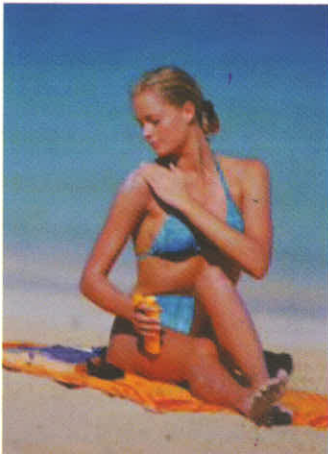
1. Kısa sürede ortaya çıkan etkiler: Güneş yanıkları
 2. Uzun dönemde ortaya çıkan etkiler: Deri yaşlanması ve düzensiz renklenme
 3. Deri kanserleri
 4. Katarakt oluşumu
 5. Derinin bağışıklık ve savunma mekanizmasında değişiklikler
- Deri kanseri gelişiminde UV'nin bu etkilerinin kesinleşmesi güneşten korunmanın gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Güneşten nasıl korunalım?

- Saat 11:00-16:00 arası güneşe çıkmayalım.
- Güneşli ortamlarda giysi, şapka, şemsiye ile korunalım.
- Güneş banyosu ve yapay bronzlaşma (solarium) dan uzak duralım.
- Bol su içerek bedenimizi ve cildimizi susuz bırakmayalım.
- Günün sonunda güneş sonrası nemlendiricilerle cildimizi rahatlatıp, onaralım..
- Güneşten koruyucu kremler kullanalım.
- Özellikle çocuklarımızı ve gençlerimizi bu konuda eğitelim.

Güneş Koruyucular

Daha önceleri kozmetik gibi düşünülen güneş koruyucu kremler yaklaşık 30 yıldır insan derisini UV nin zararlı etkilerine karşı koruyan ilaçlar olarak tanımlanmakta ve belli standartlara göre üretilmektedir. Etkileri sayısal olarak değerlendirilmeye ve standardize edilmeye çalışılmaktadır. Etkinlik SPF (Güneşten koruma değeri) ile belirlenmektedir. Bir kremin SPF sayısı ne kadar yüksekse koruyuculuğu da o kadar artmaktadır. Krem, jel,



solüsyon ve köpük formunda üretilen koruyucular UVA ve UVB ışınlarını emerek, yansıtarak veya dağıtarak etki ederler.

SPF numarası X 5 = Dakika

Örneğin SPF 30 olan ürün 150 dakikada bir yenilenmelidir.

Buradaki 5 dk kişinin güneşte yanmadan kalabileceği süreyi belirtiyor

Kullanımı

Güneş koruyucuların seçiminde deri tipi göz önüne alınmalıdır.

a. Güneşte hemen yanıp, bronzlaşamayan veya çok az bronzlaşabilen çok duyarlı kişilerde güçlü korunma gerekir. Bu kişiler SPF 30 ve üzerini kullanmalıdırlar.

b. Hafif yanarak az bronzlaşan duyarlı kişilerde orta korunma gereklidir. Bu kişiler SPF 12-30 kullanmalıdırlar

c. Nadiren yanıp hemen bronzlaşabilen az duyarlı kişilerde minimal korunma yeterlidir. Bu kişiler SPF 2-12 kullanabilirler.

Uygulanımı

Güneş koruyucular güneşe çıkmadan 30-60 dakika önce uygulanmalıdır. Tüm vücut yüzeyine sürülmelidir. Suya girip çıktıktan sonra yinelenmelidir. Koruyucularında alerjik reaksiyonlara yol açabileceği unutulmamalıdır. Yağ bazlı olanların yüzde akne benzeri oluşumlara yol açması ve duyarlılığı olan kişilerde alerjik kontakt dermatit yapabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Mümkünse kişilerin bir deri hastalıkları uzmanına danışarak kendileri için en uygun olan koruyucuyu seçerek kullanması en doğru yaklaşım olacaktır.

Çok Hassas ciltler için

• Foto toksiklik ya da fotoallerji veya foto tepki nedeniyle özel reaksiyonlar gösteren insanlarda anormal reaksiyonlar, normal sürelerde eriteminin tetiklendiği eşğin çok altındaki asgari güneş ultraviyole radyasyonu miktarıyla dahi ortaya çıkabilir. Bu durum, sadece 60 ya da daha üstü güneş koruması kullanarak ya da giyinerek elde edilebilecek normal eritema dozunun düşük bir yüzdesini temsil etmektedir. SPF 64 olan bir ürün UV ışınlarının sadece % 2'sinin geçmesine izin verir. Ve bu ürün genellikle fiziksel blokerler içerir. Yani fotoallerjiyi önlemek için kimyasal koruma yerine mekanik koruma sağlar.

• Belçika sahillerinde yapılan bir araştırmaya göre, kanser riskinin erkeklerde kadınlara göre çok düşük olduğu saptanmış, Kadınlarda kanser riski % 90 iken erkeklerde % 60 sıklıkta görülüyor. halbuki güneşten koruyucu faktörler içeren kremler kadınlar tarafından erkeklere göre çok daha fazla tüketildiği araştırmada ortaya konmuştur.

Kaynaklar : www.pubmed.com

Yayına Hazırlayan

Ecz.Ferya Kaya

4. Bölge Adana Eczacı Odası

Yayın Kurulu Üyesi