

## DENİZ , HAVUZ VE MANTAR HASTALIKLARI

Adana'nın meşhur sıcakları yaz mevsiminin gelmesiyle başladı.Yani havuz ve deniz mevsimi.Ama,aynı zamanda cilt hastalıkları bakımından riskli bir dönem.Güneş ve su bütün bir yılın yorgunluğunu atmak için vazgeçilmez olsa da bilinçli korunulmazsa bir çok soruna davetiye çıkarabiliyor.

### • DENİZ,HAVUZ VE MANTAR HASTALIKLARI

Uzmanlar, sıcak havaların bazı hastalıklar için kolayca bulaşabilecek ortam oluşturduğuna dikkat çekiyorlar. Bu hastalıkların başında da cilt hastalıkları geliyor. En sık görülenler ise mantar hastalıkları. Sıcak ve nemli ortamların mantar hastalıklarının en rahat bulaştığı ortam olduğu ve zamanında tedavisinin yapılması gerektiği belirtiliyor. Kolayca bulaşmaları nedeniyle de sık görülüyorlar. Ancak, hastalık vücutta çok değişik görünümde ortaya çıkabiliyor.

#### Nasıl bulaşılır?

Mantar hastalıklarının en belirgin özelliğini kolay bulaşabilir olmaları oluşturuyor. Bu da korunmak için dikkatli davranmanın önemini artırıyor. Mantarlar cinslerine göre hayvanlardan, topraktan ve doğrudan doğruya hasta insandan alınabilmekte.Kişiden kişiye bulaşma ya doğrudan doğruya cilt teması veya aynı eşyanın kullanılmasıyla olur. Özellikle terlik, ayakkabı ve çorap gibi eşya mantar bulaştırma bakımından çok elverişlidir. Hamamlarda, banyolarda, plajlarda, saunalarda bu yolla hastalık kapılabilir. Mantar hastalıkları vücutta yerleştikleri bölgelere göre değişik belirtiler gösteriyorlar.Mantar, örneğin çocuklarda, saçlı deride saçların dökülmesi, kepeklenme, kırık veya cerahatli yaralar şeklinde ortaya çıkar. Vücutta da nemli bölgeler mantar hastalığı için uygun ortamlardır. Yerleştikleri bölgelere göre değişik belirtiler gösterirler. Yetişkinlerde ayaklarda ve gövdede sık sık mantar hastalıkları görülebilir.

#### Görünümü nasıldır?

Vücuda yerleşen mantar hastalıkları iç içe geçmiş halkalar halinde, kepeklenen ufak su kabarcıkları bulunan kırmızı lekeler şeklinde ortaya çıkabiliyor.Vücuttaki hafif kaşıntılar da mantar hastalığının belirtileri arasında yer alıyor. Yine gövdede yerleşen ve halk arasında sam yeli olarak bilinen hastalık da bir mantar hastalığıdır. Ama bu hastalığa yol açan mantarlar yukarıda bahsedilenlerden farklıdır. Bunlar gövde, sırt, kollarda kırmızı, kahverengi ya da beyaz lekeler şeklinde görülürler. Mantarlar bu bölgelerin dışında cinsel organlarda da yerleşebiliyor. Bu durumda en belirgin yakınma kaşıntı.Uyuluğun üst iç kısımlarında keskin kenarlı kırmızı kahverengi sınırlarında ufak su dolu kabarcıklar bulunan lekeler şeklinde ortaya çıkıyorlar ve giderek etrafa doğru genişleme eğilimindedirler

#### Sık görüldüğü yerler;

Mantar hastalıkları vücutta belli bölgelerde daha çok ortaya çıkıyor. Ayak tabanı, parmak araları ve tırnaklar mantarların severek yerleştikleri bölgeleri oluşturuyor. Özellikle ayak tırnaklarında daha sık görülüyor. Mantar hastalığı olan tırnaklar, kalın, kırılgan sarı kahverengi bir renkte, kolay kırılabilir bir görünüm alıyor.Ayağın devamlı kapalı kalması, nemin uzaklaşmaması nedeniyle mantarların ayağa yerleşmesi kolaylaşmakta ve hastalığın görülme sıklığı artmakta. Ayak mantarı öncelikle parmak aralarında hafif

kepeklenme, sulanma ve şiddetli kaşıntı şeklinde görülüyor. Bazen hastalık ayak tabanında başlıyor, burada da su dolu kabarcıklar, pullanma ve kaşıntı oluyor. Tedavi edilmediğinde bütün ayağa çoğu kez iki ayağa da yayılır ve eğer çevrede bulunan diğer mikroplar bu mantar zeminine bulaşacak olursa lenfanjit (yılancık) veya flebit dediğimiz daha ağır seyreden tablolar meydana gelir.

#### Korunma yolları;

Ayakta mantar hastalığının olmaması için ayakların nemli kalmaması gerekiyor. Yaz aylarında sandalet tipi ayakkabıların kullanılması, ter emen çorapların giyilmesi, ayakların yıkandıktan sonra iyice kurulanması da mantar bulaşma riskini azaltıyor. Başkasına ait terlik ayakkabı gibi eşyanın kullanılmaması gerekiyor.

#### Öneriler ;

- Banyodan sonra vücudunuzu nemli bırakmayın, iyice kurulanın.
- Plajda ya da havuzda başkasına ait terlik, ayakkabı ya da havlu kullanmayın.
- Islak ve nemli zeminlerde çıplak ayakla dolaşmayın.



#### • GÜNEŞ,CİLT VE SPF

Güneşe korunmasız çıkılması birçok sağlık sorununu da birlikte getiriyor. Bronzlaşma, derinin geliştirdiği bir savunma mekanizmasıdır. Deri, derindeki dokuları ultraviyole ışınlarından korumak için bronzlaşır. Ama bu yeterli değildir. Muhakkak ek koruma önlemleri gerekiyor. Güneşin zararlı etkileri var olan bir hastalığı artırmak veya olmayan problemleri başlatmak şeklinde görülüyor. Güneşin ek sık görülen olumsuz etkisi; güneş yanığıdır. Birden yoğun güneşlenmeyle 2-6 saat içinde gelişir. 1-3. günlerde şiddetlenir ve 5-6 gün içinde geriler. Kızarıklık, yanma, ağrı ve ileri durumlarda sulu kabarcıklar görülür. Baş ağrısı, bulantı ve halsizliğe neden olur.Böyle bir durumla karşılaştığında,

hastanın serince bir yerde dinlenmesi ve sonrasında sık sık serin duşlar alması yararlı olur. İleri durumlarda doktora danışılmalıdır. Yağsız su bazlı yumuşatıcı kremler, gerekirse kortizonlu krem veya merhemler ve ağrı kesiciler kullanılması yararlı olabilir. Güneşin erken dönemdeki zararlı etkilerinden biri de polimorf isik reaksiyonu, kurdesen gibi hastalıkları ortaya çıkarmasıdır. Alerjik kökenli bu reaksiyonlar; güneş gören vücut bölgelerinde (yüz, kollar ve boyun gibi) kızarıklık ve kaşıntılı döküntüler şeklinde görülür. Uzun ve yinelenen güneşte kalmaların yıllar içinde doğurabileceği en önemli sonuç; deri kanserleridir. Deri kanseri vücudun hiç güneş almayan bölgelerinde de görülmekle birlikte çoğunlukla açık kısımlarda görülmesi, güneşin rolünü gösteren bir bulgudur. Deri kanserlerinin büyük kısmının seyri nispeten iyi olmakla birlikte pigment üreten hücrelerden kaynaklanan Melanom, bilinen en kötü kanser türlerinden biridir. Giderek büyüyen ya da yeni ortaya çıkan ben ya da lekeler için doktora danışılmalıdır. Güneşin etkilerinden biri de vücutta kahverengi lekeler oluşmasına neden olmasıdır. Bunlar genel sağlık açısından önem taşımazlar, ancak görünüşleri rahatsızlık vericidir. Etkili bir güneş koruyucu kullanmanın yanı sıra, hidrokinon gibi pigment üretimini durduran ve meyve asitleri gibi soyucu özellik taşıyan ilaçlar alınabilir. Ancak kesin sonuç almak her zaman mümkün olmayabilir. Güneş uzun sürede verdiği zararlardan biri de deri yaşlanmasıdır, diğer bir ifadeyle Foto Yaşlanma yani Photoaging. Doğal yaşlanmaya ek olarak güneşin yol açtığı kırışıklık, lekelenme ve deri yapısında kabalaşma ortaya çıkabilmektedir.



#### Erken deri yaşlanması belirtileri şunlardır:

Güneş lekeleri, artan deri kuruluğuna bağlı ince kırışıklıklar, mimik kaslarının hareket yönünde derin hatlar, genişlemiş yüzeysel damarlar, deride sarımsı ve kaba görünüm, siyah noktalar, kılcal damar çatlamaları ve deride alacalı görünüm.

UV den korunma ve fotoproteksiyon UV nin zararlı etkilerinden korunma ancak bilinçli fotoproteksiyon ile olabilir. Günümüzde UV ışınlarını süzen, yansıtan veya emen bir çok madde bulunmakta ve bunlar güneşten koruyucular, sunbloklar, gün örtülerinin yapısında bulunmaktadır. Güneşten koruyucuların koruyucu güçleri SPF:sun protection factor olarak bilinen bir rakamsal değer ile ifade edilir. SPF:bir bireyin o koruyucuyu kullandığı takdirde, normale oranla kaç

kat daha fazla UV ye maruz kaldığında kızarıklık oluşacağını gösteren oransal bir rakamdır. Yani güneşten koruyucuların da tam olarak UV' yi engellemesi mümkün değildir, ancak bir miktar (SPF)koruma sağlamaktadırlar. Güneşten koruyucuların hem UVA hem de UVB yi engellemesi gerekir. Koruyucu güneş altında iken değil, dış ortama çıkmadan 15-20 dk. önce uygulanmalıdır. Terleme, sürtünme, duş, deniz, havuz suyu ve zamanla koruyuculuk etkisi azalır ve ortadan kalkar. Kullanılan koruyucunun tipine ve kullanılan ortama bağlı olarak koruyucunun saatte yenilenmesi gerekir. Bir kez sürmek yeterli değildir. Bebek ve çocuklar en çok korunması gereken kişilerdir. Sadece güneşten koruyucu preparatlar yeterli değildir, şapka ve giysiler de korunmada önemlidir. Bulutlu bir günde bile UV' nin tamamı yakını yeryüzüne ulaşır. Deniz, göl yüzeyi, kar, kum gibi yansıtıcı yüzeyler alınan UV miktarını bir kaç kat arttırabilirler. Koruyucu sürerek güneşlenmek bir mantık hatasıdır. Koruyucunun SPF gücü, kişinin deri tipi, yaşı ve kullanılacak deri alanına göre seçilmelidir. Koruyucu faktör içermeyen yağlar deriye uygulandıklarında, derinin ışın geçirgenliğini artırarak daha kısa sürede, daha fazla hasarlanmaya (bronzlaşmaya) yol açar.

SPF Güneş koruyucu kremlerde PABA, benzofenon gibi güneş ışınlarını emen veya çinko oksit gibi ışığı yansıtan maddeler vardır. Bunların taşıdığı numaranın, yani güneş koruma faktörünün anlamı ise şöyle açıklanabilir; güneş koruyucusuz diyelim 10 dakika güneşte kalma ile oluşan kızarıklık, koruma faktörü 15 olan bir ürünle güneşlendiğimizde ancak (15 x 10 =) 150 dakikada oluşacaktır. Bu koruyucuların içerdiği maddelerden herhangi birine karşı deride bir hassasiyet gelişebileceği ve alerjik döküntülere neden olabileceği de unutulmamalıdır. Güneş koruyucular ya gelen ışığı geri yansıtarak, veya ışını emerek hücreye kadar ulaşmasını engelliyor.

#### Öneriler ;

- Güneşin en etkili olduğu 11.00 - 15.00 saatleri arasında güneşlenmekten kaçınılmalıdır.
- İlk güneş banyoları en çok 15 - 20 dakika, en fazla güneşlenme süresi 1-1,5 saat kadar olmalıdır.
- Güneş koruma faktörü en az 15 olan kremler günlük olarak kullanılmalıdır.
- Bulutlu havalarda güneş radyasyonu, ancak yarısı kadar azalır. Bu nedenle yazın bulutlu havalarda da koruma yapılmalıdır.
- Deri kanserleri, güneşe bağlı deri yaşlanması gibi sonuçlar, güneş ışınlarının uzun vadede birikici etkileri ile ortaya çıktığından koruyucu uygulamalara çocukluktan başlamalıdır.
- Bazı ilaçlar (tetrasiklinler, idrar söktürücüler gibi) ve parfümlü kozmetik malzemeler güneşe hassasiyeti arttırdıklarından ilaç alanların güneş banyosu yapmadan önce hekimlere danışmaları gerekir.

**Yayına Hazırlayan :**

**Ecz. Aslı ÖZDEŞ**

**4. Bölge Adana Eczacı Odası**

**Bilgisayar Komisyonu Üyesi**