

# çocuklar için güneşten koruyucu ürün

(güneş filtreleri, güneş kremleri)

## tavsiyeleri



**E**ocuklar özellikle ultraviyole (UV) radyasyonuna hassastırlar ve güneşten korunmaları gerekmektedir. Güneş ışını ile oluşan deri hasarları bakımından çocuklar erişkinlerden daha fazla risk altındadır. Çünkü bütün bir yıl boyunca evin dışında daha fazla zaman geçirdiklerinden zararlı UV radyasyonuna maruz kalırlar ve kimyasal veya fiziksel güneş filtreleri, kremleri kullanarak korunabilirler.

UV ışını çocukların genellikle dışarıda olduğu sabah saat 10 ile öğleden sonra 2 arasında en yüksek etkiye sahiptir. Gölgede oturmak tam ve uygun bir koruma sağlamaz çünkü, kumdan veya açık renkli yüzeylerden %4 ila %25 oranında ışın yansır. Pamuktan yapılmış T-shirt giyen bir çocuk giysisi, ıslak hale gelmediği sürece, güneşten koruma sağlayacak ancak ter ile ıslak hale geldiğinde giysisi %50 oranında UV ışınının geçmesine izin verebilecektir.

### Şimdi Güneşe Maruz Kal... Bedelini Sonra Öde

Güneş ışığına fazla maruz kalan çocuklarda daha sonraki yıllarda değişik deri kanser tiplerinin gelişmesi riski vardır. Halen “deri kanseri gelişimi” diye de isimlendirilen *Aktinik keratozis*, genellikle yaşlı kimselerde görülür, fakat son zamanlarda 20 yaş civarındaki gençlerde de görülmektedir. Erken yaşlarda güneşe fazla maruz kalmak pek çok durumda rahatsızlık yaratır. Deride güneşin etkileri birikim yapar, böylece küçük, az miktardaki maruz kalmalar tüm yaşam süresi boyunca birbirine eklenir. Bir araştırma sonucu kumsalda şemsiye altında durmanın bile %100 koruma sağlamadığı ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada, UV ışınlarının kumdan, yansıtıcı yüzeylerden gelerek şemsiye altındaki bir bireyi etkileyebileceği ve hatta güneş ışınının giysilerden %80 oranında geçebildiği, bulutların bile

çok az koruma sağladığı belirtilmiştir. Bir başka çalışmada ise *aktinik keratozis*'in çok sık görüldüğü, bunun daha çok güneş ışınlarına fazla maruz kalma sonucu meydana geldiği ama insanların bunu ihmal ettikleri, hem korunmaya hem de tavsiyelere fazla itibar etmedikleri gösterilmiştir. *Aktinik keratozis*'ten korunmak için güneşten korunmaya özen gösterilmelidir. Örneğin, çocuklar ve erişkinler, yaz aylarında ve bilhassa tatil boyunca koruma faktörü 15 veya daha fazla olan ürünleri kullanmaya gayret etmeli ve güneşten koruyucu kıyafetler giymelidir.

*Çinko oksit veya titanyum dioksit* güneş ışığını yansıtır, dağıtır veya absorplar ve UV ışınlarını fiziksel olarak bloke eder. Bir kısım görünür ışığı olduğu gibi tüm UV spektrumunu da bloke ettikleri için tercih edilen maddelerdir. Diğer taraftan uygulamaları kolaydır. Bu maddeler burun, kulaklar, dudaklar ve omuz gibi güneşe hassas bölgelerin korunması için geliştirilmiş kimyasal güneş filtreleri olarak kabul edilirler. Güncel olan güneş filtrelerinde bulunan kimyasal maddeler *homosalat, para amino benzoik asit esterleri, Sinoksat, mentil antranilat, oktil metoksi sinamat, oktokrilen ve avobenzon* gibi maddeler içerir. Kimyasal maddeler UV ışını absorplar ve genellikle düşükten orta dereceye kadar koruma faktörü (*Sun Protection Factor - SPF = Güneş Koruma Faktörü-GKF*) numarasına sahip ürünlerde bulunurlar.

Bunlara ilave olarak, pek çok ilaç (örneğin *sülfonamidler*, pek çok antimikrobiyal madde ve

*ibuprofen*) çocuklarda ışığa hassasiyet reaksiyonu oluşturabilir. *Para-amino benzoik asit (PABA)* ve *oksibenzon* gibi maddeler güneşten koruyucu ürünlerde çok bulunmaktadır ve bu maddeler hem ışığa hassasiyet hem de allerjik reaksiyonlarına neden olabilirler ve kullanımlarından kaçınılmalıdır.

*Ibuprofen* ışığa hassasiyet reaksiyonu oluşturur ve kullanan çocukların dışarıda oldukları yani güneş ışınına maruz kaldıkları zaman korumaya ihtiyaçları vardır. Hastaların kullandıkları ilacın neden olduğu veya artırdığı ışığa hassasiyet reaksiyonlarında özellikle UV-A ışınına bloke eden filtrelerin kullanımına ihtiyaç vardır. UV-A, UV-B ışınına göre derinin daha derinlerine nüfuz edebilir. UV-A radyasyonundan koruyucu maddeler arasında *avobenzon, benzoifenon-3, metil antranilat, oksibenzon, titanyum dioksit ve çinko oksit* sayılabilir.





Çocuklar güneşten koruma faktörü 15 ila 30 arasında filtreler, ürünlerle korunmalıdır. Mayıs 1995’de yayınlanan son FDA monografında güneşten koruma faktörü 30’dan yüksek olan ürünlerin kullanımının bazı durumlarda gerektiği ama sürekli kullanımda ihtiyaç olmadığı hususu şeklinde bir tavsiye bulunmaktadır. Bu monografda ayrıca güneşten koruma faktörünü 30’dan 40’a çıkarmak için %25 daha fazla aktif katkı maddesi gerektiği bunun da sadece %0.8 koruma artışı sağladığı belirtilmektedir. Yüksek koruma faktörlü ürünler genellikle daha pahalıdır ve daha fazla oranda madde taşırlar bu da çocuğun derisinde irritasyona sebep olabilir.

Güneşten koruyucu ürünler gün boyunca bir kaç defa uygulanmalıdır. “çok dirençli ürünler” (*very resistant*) etiketli ürünler, suda bile 80 dakika sonra bile etkilidir fakat çocuklar gözlerindeki veya yüzlerindeki tuzlu teri havlu ile temizler, ovar ve siler ve dolayısı ile koruyucu ürün tabakası da kolayca silinir. Ürünün tekrar uygulanması en yüksek korunmayı sağlama açısından önemlidir. Bir erişkin yaklaşık olarak bir uygulamada 22.5 ml ürüne ihtiyaç duyar, bu da 120 ml’lik bir ürünün 4

uygulama sonrasında kolaylıkla bitmesini sağlar. Pek çok güneşten koruyucu üründe son kullanma tarihi belirtilmemiştir ve sadece bir yaz sezonu için etkilidir. Son kullanma tarihinin belirtilmesi ve ürünün etkin olduğu zaman diliminde kullanılması önemlidir.

Güneşten koruyucu ürünün çocuğa, özellikle oyun ve gezme için sabırsızlandığı sırada uygulanması zordur. Çocuk dışarı çıkmadan uygulanması daha uygun olur, böylece ürün hem tamamen absorbe edilebilir hem de hassas olan ayakların üst bölümü, dizler ve

kulaklar gibi bölgeler atlanmamış olur.

Sonuç olarak kısa ve uzun vadede güneş ışığının zararlı etkilerinin önlenmesi veya en aza indirilebilmesi için alınması gereken önlemler:

- 1- Sabah saat 10.00 ile öğleden sonra 16.00 arasında güneşe çıkılmamalıdır,
- 2- Koruyucu giysiler, geniş siperli şapka, şemsiye ve opak gözlük kullanılmalıdır,
- 3- Güneşe çıkmak gerekiyorsa GKF 15’den yüksek güneşten koruyucu kullanılmalıdır,
- 4- Uzun süreli güneş banyosu, solaryum ve yapay bronzlaştırıcı lambalardan uzak durulmalıdır,
- 5- Risk grubu (açık tenli) kişiler, dış ortamda çalışan meslek grupları güneş ışığının riskleri konusunda uyarılmalıdır,
- 6- Anne, babalar çocuklarını bu konuda küçükten itibaren bilgilendirmelidir.



Yrd. Doç. Dr. Tuncer DEĞİM  
Gazi Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi

