

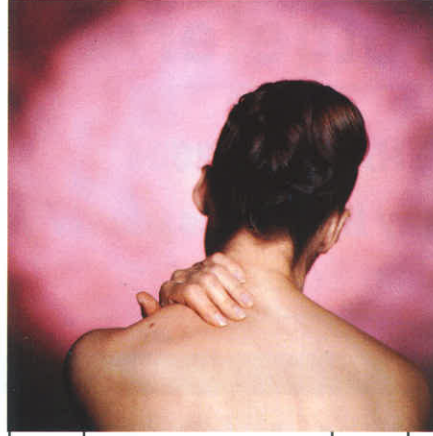
Güneş lekeleri ihmale gelmez

Güneş lekeleri, ultraviyole ışınlarına maruz kalınması sonrası gelişen küçük, koyu sarıdan kahverengiye değişen pigmentte, cilt lezyonları olarak tanımlanıyor.

Güneşin; fotosentez, D vitamini oluşumunu sağlamak, ısı ve ışık yaymak, mikropları öldürmek ve insanlara psikolojik olarak olumlu etkilemek gibi sayısız yararı bulunuyor. Ancak güneşin faydaları olduğu kadar birçok zararı da var.

Güneş ışınları

Güneş, yaydığı UVA, UVB ışınları nedeniyle cilt hücrelerini bozduğu için oldukça zararlı. UVA ve UVB ışınlarını birçok kişi ismen biliyor. Ancak bu ışınların özelliği, birbirinden farklı ya da benzerliği pek bilinmiyor. Ultraviyole A ışınları yeryüzüne ulaşan ancak ozon tabakasında süzülmemiş ışınlar arasında yer alıyor. Bu nedenle güneş ışığı içinde UVB'ye göre 1000 kat daha yoğun olarak bulunuyorlar. Bulutlardan ve camdan geçme özelliğine sahip. Derinin alt tabakasına etki ettikleri için, bronzlaşma gelişiyor. Ultraviyole B ışınları ise yeryüzüne ulaşarak güneş yanığına veya kızarmaya neden oluyor. Üstelik bu ışınlar derideki hücrelerde, bağ dokusunda ve deri damarlarındaki hasarın başlıca sebebi. Her ne kadar uzun yıllar UVB ışını daha zararlı olarak bilinse de yapılan araştırmalar UVA ışınlarının daha zararlı olduğunu ortaya koyuyor. Bugün ultraviyolenin, deri kanserlerine neden olduğu biliniyor. Bu sebeple özellikle güneş altında çalışan insanlar ve deniz kenarında bronz bir ten uğruna saatler boyunca güneşlenen kişiler risk altında. "Uzun süre güneşe maruz kalma, derinin bağ dokusunu etkileyeceğinden, kronik



hasarlanma sonucu, erken deri yaşlanması ortaya çıkacaktır. Güneş ışınları pigment hücrelerini de etkilediğinden istenmeyen çiller veya lekelerin oluşması kaçınılmazdır. Diğer taraftan güneş ışınları, bağışıklık sistemini zayıflatmakta, bunun sonucunda enfeksiyonlara direnci azaltmaktadır.

Neden bronzlaşıyoruz?

Bronzlaşma cildin kendini koruması anlamına geliyor. "Güneş ışığından etkilenen kişilerde öncelikle ciltte kalınlaşma olur ve deri korunmak için daha fazla renk maddesi üretir. Yani bronzlaşma derinin savunma mekanizmasıdır. Fakat ek koruma önlemleri almadan sadece bu mekanizma yeterli olamamaktadır. Açık tenli kişiler, yaşlılar ve 3 yaş altı çocuklar güneşin olumsuz etkilerine daha açık oldukları için özellikle korunmalıdırlar.

Lekeleri önemseyin

Cilt güneş ışınlarına maruz kalınmaya devam edildikçe, ciltteki lekelerin renklerinde koyulaşma daha belirgin olarak ortaya çıkıyor. Bu lekeleri tetikleyen sadece güneş ışınları da değil. Son yıllarda moda olan solaryuma giren kişilerde de lekeler görülüyor. Bu kahverengi lekeleri kişinin genetik özellikleri, hormonal durumu, alınan sıvı gıdalar ve ilaçlar da etkiliyor. Lekeler tarzında görülen cilt lezyonlarının deri kanseri habercisi olabileceğine dikkat çekiliyor.

UVB daha az etkili olmakla birlikte hem UVA hem de UVB buna neden olmaktadır. Bu nedenle kullanılan güneş koruyucu ürünlerin her iki ışına karşı da koruyucu filtre içermeleri gerekmektedir. Deri kanserlerinin bir kısmı yıllar içinde yavaşça gelişir ve hayatı tehlike yaratmaz.

Bazı tipleri ise erken tanı konulmadığı sürece ölüme neden olabilirler.

Her yıl 3 milyon kişi cilt kanseri oluyor, GÜNEŞ ALARM VERİYOR!

Güzelleşme tutkusunu mu ağır basıyor yoksa vurdumduymazlık mı? Herkes ne pahasına olursa olsun bronzlaşmak istiyor. Ancak elimize geçen araştırmalar ve topladığımız bilgiler güneşe çıkan hatta solaryuma giren herkes için bir uyarı niteliğinde.

Koruyucularla güneşlenmek kuşkusuz cildinizi güneşin zararlı etkilerine karşı koruyacaktır. Ancak cilt hassas bir yapıya sahiptir. Güneş sonrası, kaybettiği nemi kazandırmak için özel bakım ister. Bu bakımı sağlayacak ürünler eczanelerimizde mevcut epitelizan kremler, yoğun nemlendirici losyonlar, özel olarak güneş sonrası bakım için hazırlanmış preparatlarıdır. Yaz sıcakları söz konusu olduğu için, az yağlı hafif bir ürün seçmeli, ürünün yoğun nem verir ve sakinleştirici özellikte olmasına dikkat edilmelidir.

Cilt tipi ve güneş ürünü seçimi

Tip 1 ve 2: En hassas cilt tipine sahip olan kişiler, bunlar çok açık tenlilerle kızıl saçlı mavi gözlü olan kişiler. Kesinlikle güneşten uzak durmalı ve yansıyan ışılara karşı bile yüksek koruma faktörlü ürünlerle korunmalılar: SPF 60 ve üzeri.

Tip 3: Kumral ve güneşe karşı korunmama-ları sakınca yaratan kişiler. Onların da belirli saatlerde güneşlenmeleri ve orta derecede (SPF 30-45) koruma faktörlü ürünler kullanmaları gerekir.

Tip 4 ve üstü: Esmer tenliler ve kızarmadan bronzlaşan ciltleri olanlar. Onların da güneşe karşı 15 koruma faktörlü güneş ürünleri kullanmaları öneriliyor.

Ayrıca: Kadınların, hormonal bakımdan cilt lekelerine yatkın oldukları (hamilelik veya doğum kontrol hapları kullanımı) dönemlerinde güneşlenme konusunda daha titiz olmaları gerekiyor.

Kaynak: www.kadinca.net

VARAN'la Yol Boyunca Temmuz 2003

<http://www.formsante.com.tr/guzellik/00805/>

<http://www.ntvmsnbc.com/news/279578.asp>

<http://www.ntvmsnbc.com/news/229367.asp>

http://www.amerikanhastanesi.com.tr/healthportal.aspx?file=gunesin_zararlari.htm&nodeID=60