

UV-A ve UV-B ışınlarının dalga boyları ve deride etkileri :

- Güneş ışınları uzun (infrared) ve kısa dalgalardan (UV-A, UV-B ve UV-C) oluşmaktadır.
- UV-A ışınının dalga boyu 320-380 nm' dir ve derinin derin tabakalarına (dermis) ulaşır ve yayılır.
- UV-A ışını yıl boyunca ve gün içinde değişik saatlerde, mevsimlerde veya hava koşullarında değişmeksizin etkili olmaktadır.
- UV-B ışının dalga boyu 290-320 nm 'dir ve derinin üst tabakasını (epidermis) etkiler.
- UV-B ışını yaz aylarında ve yüksek rakımlı yerlerde daha yoğundur.

Güneş ışınlarının deri üzerindeki olumsuz etkileri :

Deride zaman içerisinde incelme, elastikiyetin bozulması (kırıçıklık), kuruluk, pigmentasyon değişikliği, kılcal damarların belirginleşmesi, fotoyaşlanma ve deri kanserinin oluşma riskinin artması en önemli olumsuz etkilerdir.

Derinin güneş ışınlarına karşı korunma özelliği :

Derinin üst tabakası (epidermis) yansıtma, dağıtma ve absorblama yoluyla UV-A ve UV-B ışınlarının etkisinden kısmen korunmaktadır. Ancak bu günümüzde yeterli olmayabilir. Bu nedenle, güneşten korunma yöntemleri

öğrenilmeli ve güneşten koruyan ürünler uygulanmalıdır.

Güneş ışınlarından korunma yöntemleri ile ilgili sorular ve yanıtlar:

Şemsiye veya şapka kullanarak güneş ışınlarından korunulabilir mi?

Bu yöntem her zaman yeterli olmayabilir. Güneş ışınlarının bir kısmı size yerden yansıyarak ulaşmaktadır. Özellikle kum, beton, deniz ve kar UV-ışınlarını yansıtmaktadır. Çocuklar açık havada oynadıkları için daha uzun süre güneş ışınlarının etkisi altında kalırlar. Bu nedenle deri tipine bakılmaksızın güneşten koruyan yüksek faktör içeren ürünlerin uygulanması gerekir. Korunma yönteminin giysilerle (açık renk şapka ve tişört vb.) desteklenmesi gerekir. 3 yaşın altındaki çocuklar kesinlikle korunmasız güneşin altında bırakılmamalıdır.

Giysiler bizi güneş ışınlarından korur mu?

Giysiler yaklaşık % 20-25 oranında sizi koruyabilir; ipeksi gibi ince kumaşların ve koyu renkli giysilerin koruyucu özellikleri yoktur.

Bulutlardan güneş ışınları geçer mi?

Güneş ışınları yaklaşık %85 oranında bulutlardan geçer. Yaz aylarında hava bulutlu

diye güneşten korunmayı boş vermemek gerekir.

Güneş ışınlarından en etkin nasıl korunulur?

- Güneş ışınlarının en şiddetli olduğu öğlen saatlerinde (11.00 ile 15.00 arasında) güneşe çıkmamaya özen gösterilmelidir.
- Gölgede oturulmalıdır.
- Şemsiye, şapka kullanılmalı; açık renk giysiler giyilmelidir.
- Güneşten koruyan ürünler bilinçli kullanılmalıdır.
- Erişkinler deri tiplerine göre farklı koruyan faktör içeren ürünler kullanırlar, ancak çocuklarda deri tipine bakılmaksızın yüksek faktörlü ürünler kullanılmalıdır.
- Güneşten koruyan ürünler, güneşe çıkmadan yarım saat önce deriye uygulanmalıdır.
- Deriye yeterli miktarda ve kalınlıkta sürülmelidir. Güneşten koruyan ürünler deriye eşit miktarda yedirilerek ve gerekirse; sık havuza veya denize girmek, havlu ile kurulanmak ve terlemek gibi durumlarda gün boyunca uygulanmalıdır.
- Yüz, omuz, ense ve boyun gibi daha yoğun olarak güneş ışınlarından etkilenen bölgeler sürekli güneşten koruyan ürünler kullanılarak korunmalıdır.

- Tedavi amacı ile doktor tarafından verilen kimi ilaçlar (antibiyotikler, doğum kontrol ilaçları vb.) derinin güneş ışınlarına karşı duyarlılığını artırmaktadır. Bu durumda kişi doktorun önerileri doğrultusunda güneşten korunmalıdır.

Çocukların etkin şekilde güneş ışıklarından korunması :

- Erişkinler deri tiplerine göre farklı koruyan faktör içeren ürünler kullanırlar, ancak çocuklarda deri tipine bakılmaksızın yüksek faktörlü ürünler kullanılmalıdır.
- Çocuklar açık havada oynadıkları için daha uzun süre güneş ışınlarının etkisi altında kalırlar. Bu nedenle deri tipine bakılmaksızın güneşten koruyan yüksek faktör içeren ürünlerin uygulanması gerekir.
- Korunma yönteminin giysilerle (açık renk şapka ve tişört vb.) desteklenmesi gerekir.
- 3 yaşın altındaki çocuklar kesinlikle korunmasız güneşin altında bırakılmamalıdır.
- Deriye yeterli miktarda ve kalınlıkta sürülmelidir. Güneşten koruyan ürünler deriye eşit miktarda yedirilerek ve gerekirse; sık havuza veya denize girmek, havlu ile kurulanmak ve terlemek gibi durumlarda gün boyunca uygulanmalıdır.
- Ailede okul çağına gelen çocuklara güneşten korunma yöntemleri anlatılmalı; güneşten koruyan ürünleri kullanmaları ve uygun giysileri giymeleri sağlanmalıdır.
- Çocukların su kaybını önlemek amacıyla yeterli miktarda su içmeleri sağlanmalıdır.

Koruyucuların özellikleri neler olmalı?

- Güneşten koruyan ürünler yüksek miktarda güneş ışınlarını süzen UV-A ve UV-B filtreleri içermeli;serbest radikal oluşumu engellemeli, deriye yüksek oranda emilimi sağlamalı, nemlendirmeli, suya, denize, terlemeye, buharlaşmaya, sürtünmeye dayanıklı, kokusuz ve renksiz, etki süresi uzun, kullanımı kolay olmalıdır.
- Derinin pH'ı ve vücut ısısından etkilenmemeli, toksik, tahriş edici ve duyarlandırıcı olmamalıdır.

Derinin erken yaşlanmasından (fotoyaşlanma) nasıl korunulur?

Erken yaşlarda güneş ışınlarından korunma yöntemleri ve güneşten koruyan ürünler bilinçli uygulanmalıdır. Özellikle yaşamın ilk 18 yılı içinde güneşten koruyan yüksek faktörlü ürünlerin düzenli kullanımı derinin fotoyaşlanmasını önemli oranda azaltmaktadır.

UV-ışınlarının deri kanserinin oluşumundaki önemi nedir?

UV-A ışının derinin derin tabakalarına kadar ulaşarak deri kanserine neden olabilir. Güneş yanığını oluşturan UV-B ışını ise daha az etkilidir. Bu nedenle güneş ışınlarından koruyan ürünler UV-A ve UV-B filtreleri içermelidir.

GÜNEŞ IŞINLARININ DERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ VE KORUNMA



**ODTÜ
SAĞLIK VE REHBERLİK MERKEZİ
METU MEDICAL CENTER**

Cemile ERTAN
Deri ve Zührevi Hastalıklar Uzmanı