

Sıcak ve güneşli yaz günlerinin yaklaştığı şu günlerde güneş ışınlarının zararlarını ve korunma yöntemlerini sizlerle paylaşmak istedik.

Güneş Işınlardan Korunma Yolları

Güneş ışınları içinde en önemlisi UV-A ve UV-B'dir. Her iki UV dalgası da kansere neden olurken, UV-A ozon tabakası tarafından emilmez, derinin derinliklerine kadar ilerler ve erken yaşlanmaya, bağışıklama sisteminin baskılanmasına neden olur. UV-B kısmen ozon tabakası tarafından emilir, deride bronzlaşmaya ve güneş yanıklarına neden olur. UV-B ışınlarının gözde katarakt oluşumu ve deri kanseri ile ilişkisi saptanmıştır. Deri kanserinin oluşumunda hem UV-A hem de UV-B sorumlu olduğundan her iki ışın türünden de korunmak gerekmektedir.

Çocuklar ve adolesanların erişkinlere oranla, dışarıda kalma süreleri daha uzun olduğundan güneş ışınlarına maruz kalmak için daha fazla zamanları olmaktadır. Yaşam boyunca maruz kaldığımız UV ışınlarının %50'sinden daha fazlasını çocukluk ve ergenlik döneminde almış oluruz. Bu nedenle güneş ışınlarından korunmada, çocukluk ve ergenlik dönemi daha bir önem kazanmaktadır.

Deri kanseri oluşumunda güneş ışınları kadar solar banyolar ve bronzlaştırıcı yataklar da önem taşır.

GÜNEŞ IŞINLARINDAN KORUNMA YOLLARI

- Güneş ışınlarının etkili olduğu 10:00-16:00 saatleri arasında, özellikle de güneşin en zararlı olduğu 11:00-13:00 saatleri arasında güneşe çıkılmaması gerekir.
- Güneş ışınlarının geçirgenliğini en aza indiren giysilerin tercih edilmesi gerekmektedir. Islak ve streç kumaşlar geçirgenliği artırır. Bu nedenle kuru ve bol giysiler tercih edilmelidir.
- Güneş için kullanılacak şapkaların da belirgin özellikleri bulunmalıdır; geniş kenarlı veya en ideali kulakları ve enseyi kapatacak şekilde kumaş içeren Lejyoner şapkası uygun olabilir. Bu tür şapkalar ile kulaklar, yanaklar, burun ve ense zararlı güneş ışınlarından korunmuş olur.
- Güneş gözlükleri hem gözleri hem de çevresindeki deriyi güneşin UV ışınlarının zararından ve cilt kanserinden korur. Kullanılacak olan güneş gözlükleri % 99 oranında UV-A ve UV-B filtresi içermelidir. Kullanılan gözlüğün camları üzerine kaplanan kimyasal madde ile camların renk ve koyuluğuna bakılmaksızın koruma mekanizması geliştirilmiş olur. Kullanılan uygun gözlük camları ile gözler %80 oranında güneşin zararlı etkilerinden korunur. Yüz bölgesi; gözlükle birlikte yukarıda tarif edilen şapkalarla %65 oranında UV ışınlarından korunmuş olur.
- Ağaç ve gölgelikler doğrudan UV ışınlarından korunmakta önemlidir; ancak UV ışınlarından tam korunma sadece doğrudan gelen değil, hem doğrudan hem de dolaylı (kum ve betondan yansıyan) ışıklardan korunma ile olur.
- Güneş koruyucu kremlerin kullanılması bir korunma yöntemidir ve son yıllarda oldukça yaygın olarak uygulanmaktadır; ancak bunların da kullanma özellikleri vardır ve mutlaka diğer korunma yöntemleri ile birlikte uygulanmalıdır. Sadece güneş kremi kullanarak, başka bir önlem almadan uzun süre güneşte kalmak son derece zararlıdır.

GÜNEŞ KREMLERİNİN KULLANMA ÖZELLİKLERİ

- Güneş kremleri güneşe çıkmadan 30dk önce vücuda sürülmeli ve iyice kuruması beklenmelidir. Böylece terleme ile kayıplar oldukça azalır.
- Suya girip çıktıktan sonra, aşırı terleme ve havlu ile kurulandıktan sonra güneş kremi yeniden uygulanmalıdır.
- Açık havada çalışıyor veya güneşte oyun oynuyorsanız güneş kremi mutlaka uygulayınız ve diğer koruyucu önlemleri de mutlaka uygulayınız (şapka , koruyucu giyimler giymek gibi).
- Güneş kremlerini kullanmadan önce iyici çalkalayarak karışmasını sağlayınız.
- Yeterli miktarda güneş kremi sürdüğünüze emin olunuz.
- Güneş kremi vücudunuzun her yerine eşit olarak, kalın bir tabaka halinde uygulayınız.
- Özellikle kulaklar, ense, omuzlar, sırt bölgesi, diz kapaklarının arkası ve bacaklar unutulmamalıdır.
- Göz çevresine uygulanırken göze temastan özellikle kaçınız.

GÜNEŞ KREMİ SATIN ALIRKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

- Geniş kapsamlı, hem UV-A hem de UV-B koruyuculuğunu içeren ve en az 15 koruma faktörü ihtiva eden ürünleri kullanınız.
- Ürün etiketini dikkatlice okuyunuz, eğer suya girilecek ve aşırı terlenecekse suya dayanıklı bir ürün seçiniz.
- Para-amino benzoik aside (PABA) duyarlılığınız var ise bu maddeyi içeren ürünü satın almayınız.
- Tüm güneş kremlerinin içerdiği kimyasallar aynı olmadığı için, sizde allerjiye neden olan ürün yerine içeriği farklı olan bir başka ürünü deneyiniz, güneş kremi kullanmayı allerji nedeni ile bırakmayınız.
- Yüzünüz için; özellikle yüz için üretilmiş formülleri veya hiç yakmayan formülleri kullanınız.
- Deriniz yağlı özellikte ise veya akneye (sivilce) eğiliminiz varsa su-bazlı formülleri tercih ediniz.
- Daha pahalı olmasının daha etkili olacağı anlamına gelmediğini unutmayınız, tanınmış ve pahalı bir marka güzel görünebilir ve/veya güzel kokabilir; ancak ucuz bir üründen daha iyi koruyuculuk sağlayacağı düşünülmemelidir.
- Ürünün son kullanma tarihine dikkat ediniz; çünkü kullanma tarihi geçmiş ürünlerin etkinliği azalmaktadır.

KAYNAK: <http://www.cocukbahcesi.com/Default.aspx?pageID=140&nID=1080>