



Deri kanserlerinin önlenilebilir risk faktörlerinin başında korunmasız güneş maruziyeti gelir. Tüm güneş maruziyetinin %80'i çocukluk dönemindedir. Çocukluk ve ergenlik dönemindeki güneş yanıkları, ileride gelişebilecek deri kanserleri açısından çok risklidir. Herhangi bir yaşta, beşten fazla güneş yanığı olması da "melanom" denilen ve ölümcül olabilen deri kanseri riskini iki katına çıkarır. Açık tenli kişilerde güneş yanığı olasılığı daha fazladır.

Güneşten korunmada dikkat edeceğimiz en önemli basamak özellikle güneş ışıklarının en dik olduğu saatler olan 10:00-14:00 arasında güneşten kaçınmaktır. Dışarıda olduğumuz saatlerde de daima gölgede durmak tercih edilmelidir. Yalnızca açık ve güneşli havalarda değil, bulutlu ve kapalı günlerde de ultraviyole ışınlarının %80'i dünya yüzeyine ulaşır. Normal pencere camının UVB'yi geçirmediği, ancak UVA ışınlarının geçmesine engel olmayacağı unutulmamalıdır.

Giysilerimiz güneşten korunmada önemli bariyer oluştururlar. Şapka ve güneş gözlüğü kullanılmalıdır. İdeal olarak 10 cm güneşliği olan şapka kullanımıdır. Şapka seçimi yaparken ışığa tutularak bakılmalı, ışık geçirmeyen dokuma tercih edilmelidir. Kalın kumaşlar, sıkı dokunan kumaşlar, yıkama ile hafif çekmiş kumaşlar, polyester giysiler daha yüksek koryucu özelliğe sahiptir. Solmuş giysilerin, ıslanmış giysilerin koruyucu özelliği daha düşüktür. Normal bir pamuklu tişört güneş ışınlarını %50 geçirirken, ıslak bir tişörtün %60-70 geçireceği akıldan çıkartılmamalıdır. Güneş ışınlarının gözdeki etkilerini ve katarakt oluşmasını önlemek için tam UVA-UVB filtreli güneş gözlükleri kullanılmalıdır.

Güneşten koruyucular, güneşe karşı önemli bariyerlerimizdir. Güneş koruma faktörü (=SPF) 2-12 olan ürünler minimal, SPF 12-30 olan ürünler orta derecede, SPF 30'un üstündeki ürünler yüksek koruma

sağlar. Güneş koruyucular doğal deri rengine uygun şekilde seçilmeli, açık tene sahip kişiler daha yüksek koruma faktörlü kremleri tercih etmeli, ancak koyu tene sahip olursa da yani her deri tipinde güneş koruyucular kullanılmalıdır. Güneşin zararlı etkileri sarışınları daha çok etkiler ama her deri rengine görülür.

Ortalama güneş alan bölgelerde kış aylarında SPF 15 kullanımı yeterli olsa da, yaz aylarında bu değer yetersiz kalır. SPF 15' in altında koruma kullanılmamalı, yaz ayları için en az 30 koruma faktörlü kremler kullanılmalıdır. Koruyucular, dışarı çıkmadan 30 dakika önce sürülmeli, 2-4 saatte bir yenilenmelidir. Güneşe çıktıktan 30 dakika sonra yapılacak ilk tekrarın etkinliği arttırdığı bildirilmektedir. Güneşten koruyucular suya dirençli (su ile 40 dakikalık temastan sonra da SPF değerlerini korurlar) veya su geçirmez (su ile 80 dakikalık temastan sonra da SPF değerlerini korurlar) olabilir. Denizde, suda uzun süre kalınacağı dönemlerde suya dayanıklı formüller tercih edilmelidir. Ancak bu ürünlerin de su geçirmez olmadıkları hatırlanmalı, sudan çıktıktan sonra mutlaka yenilenmelidir.



Güneş koruyucularının etkili olabilmeleri açısından bol miktarda kullanımları çok önemlidir. Güneşten koruyucuların UV'ye maruz kalan tüm alanlara yeterli kalınlıkta, katman oluşturacak şekilde ovalamadan uygulanması gerekir. İdeal olarak kremler 2 mg/cm^2 sürülmelidir. Erişkin bir bireyde tüm vücut sathı hesaplanırsa bu miktar ortalama 30 gm edeer ya da sadece yüz dikkate alındığında kabaca 1/3 çay kaşığı kadardır. Bu miktarın dörtte biri sürüldüğünde, ürünün koruyucuğu 8 kat düşmektedir.

Güneşten koruyucu seçerken hem UVA hem de UVB'ye karşı koruma sağlayan geniş spektrumlu ürünler seçilmelidir. Güneş koruyucular içindeki “fiziksel koruyucular” güneş ışınlarını fiziksel olarak bloke ettiklerinden (ör: çinko oksit veya titanyum dioksit), geniş spektrumlu formulasyonlarda kimyasal koruyucularla birlikte kullanılırlar. Geniş spektrumlu kimyasal koruyucular arasında benzofenonlar (ör oksibenzon), sinamatlar (ör. oktinoksat, sinoksat), ekamsül (Mexoryl SX), sulisobenzon, salisilatlar, avobenzon(Parsol 1789) vardır.

Güneş koruyucu kullanımının D vitamini sentezine engel olacağı korkusu hastaların korunmadan kaçınmalarına neden olmuştur. Oysa, sadece yüz ve el sırtlarının güneşe günde 10-20 dakikalık maruziyeti, düzenli güneş koruyucu kullanılsa dahi maksimal vitamin D üretimini sağlar. Maksimal D vitamini üretimi minimal eritem dozuna ulaşılmadan çok önce sağlanır. Bronzlaşma, D vitamini üretimini azaltır. Gereğinden fazla üretilen D vitamini ise var olan D vitaminine toksik etkiyle yıkılmasına neden olur. Artan yaşla birlikte deriden D vitamini sentezi ileri derecede azalır. Bütün bu sebeplerden dolayı, D vitamini eksik olduğu takdirde, sentezi için karsinojen olduğu kesin olarak bilinen güneş ışınları yerine, dışarıdan D vitamini desteği alarak bu eksiğin giderilmesi daha mantıklı görünmektedir.

Çocuk çağında, 1 ya da daha fazla su kabarcıklı güneş yanığı, kişinin melanom yani deri kanseri geçirme olasılığını iki kattan fazla artırır. Kişiler tüm yaşamları boyunca alacakları toplam UV'nin %50'sine yaşamlarının ilk 20 yılında maruz kalmaktadır. Bu nedenle özellikle çocukların güneşten korunması, ileri yaşlarda gelişebilecek deri kanserlerinin önlenmesi açısından çok önemlidir. 6 aydan küçük bebeklerin uzun süreli direkt güneş maruziyetinden korunması, 6 aydan sonra ise yüksek koruma faktörlü ürünlerle korunmaları gerekmektedir. Güneşten koruyucular, güneşe maruziyet süresini uzatabilmek için kullanılmamalıdır; çünkü böyle bir kullanım bazı güneşten koruyucular tarafından filtre edilmeyen ya da daha az filtre edilen dalga boylarına maruziyeti artırabilir.