

## Güneşten koruyucular D vitamini sentezini etkiler mi?

Güneşten 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 en yüksek vitamin D üretimini sağlar. Bronzlaşma, D vitamini üretimini azaltır. Artan yaşla birlikte deriden D vitamini sentezi ileri derecede azalır. Bütün bu sebeplerden dolayı, D vitamini eksik olduğu takdirde, sentezi için kansere yol açabildiği kesin olarak bilinen güneş ışınları yerine, dışarıdan D vitamini desteği alarak bu eksikliğin giderilmesi daha mantıklı görünmektedir.

“  
**Deri hastalığınız  
olduğunda  
dermatoloğunuza  
başvurun.  
Derinizi  
dermatologlara  
emanet edin.**  
”

### Türk Dermatoloji Derneği

Sedat Simavi Sokak No:42-3 Çankaya Ankara  
<http://www.turkdermatoloji.org>



## Türk Dermatoloji Derneği Hasta Bilgilendirme Broşürü

### Güneşten Korunma

**Deri kanserlerinin önlenebilir risk faktörlerinin başında korunmasız güneş maruziyeti gelir.**

**Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemindeki güneş yakınlıkları, ileride gelişebilecek deri kanserleri açısından çok risklidir. Güneşten korunma hakkında bilgi sahibi olmak ve güneşten koruyucuları kullanma alışkanlığı kazanmak önemlidir.**

### Güneşten nasıl korunulur?

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(UV) ışınlarının %80'i dünya yüzeyine ulaşır. Normal pencere camının UVB'yi geçirmediği, ancak UVA ışınlarının geçmesine engel olmayacağı unutulmamalıdır.

## Pasif Güneşten Korunma Yöntemleri Nelerdir?

Giyisilerimiz güneşten korunmada önemli bariyer oluştururlar. Şapka ve güneş gözlüğü kullanılmalıdır. İdeal olarak 10 cm güneşliği olan şapka kullanılmalıdır. Şapka seçimi yaparken, ışık geçirmeyen dokuma tercih edilmelidir. Kalın kumaşlar, sıkı dokunan kumaşlar, yıkama ile hafif çekmiş kumaşlar, polyester giysiler daha yüksek koruyucu özelliğe sahiptir. Solmuş veya ıslanmış giysilerin koruyucu özelliği daha düşüktür.

Güneş ışınlarının gözdeki etkilerini ve katarakt oluşmasını önlemek için tam UVA-UVB filtreli güneş gözlükleri kullanılmalıdır.

## Güneşten Koruyucu nedir?

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. Güneşten 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. Açık tenli kişilerde güneş yanığı olasılığı daha fazladır.

## Güneşten Koruyucular Nasıl Seçilir?

Güneşten koruyucu seçerken hem UVA hem de UVB'ye karşı koruma sağlayan geniş spektrumlu ürünler seçilmelidir. Güneşten koruyucular içindeki "fiziksel koruyucular" güneş ışınlarını fiziksel olarak engellediklerinden (ör: çinko oksit veya titanyum dioksit), geniş spektrumlu ürünlerde kimyasal koruyucularla birlikte kullanılırlar. 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.

## Güneşten koruyucular nasıl kullanılmalıdır?

Güneşten koruyucular, dışarı çıkmadan 30 dakika önce sürülmeli, 2-4 saatte bir yenilenmelidir.

Güneşe çıktıktan 30 dakika sonra yapılacak ilk tekrarın etkinliği arttırdığı bildirilmektedir.

Denizde, suda uzun süre kalınacağı dönemlerde suya dayanıklı formüller tercih edilmelidir.

Güneşten koruyucular yüzme, aşırı aktivite ve kurulanma sonrası tekrar uygulanmalıdır.

Güneşten koruyucuların 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<sup>2</sup> sürülmelidir. Bu miktar sadece yüz dikkate alındığında kabaca 1/3 çay kaşığı kadardır. Bu miktarın dörtte biri sürüldüğünde, ürünün koruyuculuğu 8 kat düşmektedir. Güneşten koruyucular, güneşe maruziyet süresini uzatılmak için kullanılmamalıdır; çünkü böyle bir kullanım bazı güneşten koruyucular tarafından filtre edilmeyen ya da daha az filtre edilen dalga boylarına maruziyeti artırabilir.

## Çocukları güneşten nasıl korumalıyız?

Çocukluk çağında, bir ya da daha fazla su kabarcıklı güneş yanığı, kişinin melanom yani deri kanseri geliştirme 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.