



İNSAN VE SAĞLIK

f s e n e l @ e x c i t e . c o m



Güneşin Zararları

Güneş, hava ve su kadar hayatın vazgeçilmez bir unsuru. Güneş ışınları, sağlıklı kemikleşme için gerekli olan D vitamini sentezine önemli katkı sağlıyor. İnsan vücudunda bulunan D vitamini %90-95'i güneş ışınlarının etkisi ile deride sentez ediliyor. Ancak, hayatın devamı için gerekli olan güneş ışınlarının bazı zararları da bulunuyor. Güneşten gelen UV (ultraviyole-mor ötesi) ve IR (infra red-kızıl ötesi) ışınları insan cildine ve gözlerle zarar veriyor. UV ışınları, güneş ışınlarının yaklaşık % 6.3'lük kısmını kapsıyor. Yeryüzüne ulaşan UV ışınlarının %95'lik kısmını UV-A ışınları oluşturuyor. Geri kalan %5'lik kısmını ise UV-B oluşturuyor. Ozon ta-

bakası, UV-B'nin büyük bir kısmını ve çok daha tehlikeli olan UV-C'nin neredeyse tamamını emiyor. Güneşin zararlı etkileri arasında, güneş yanıkları, cilt kanseri, vücudun sıvı-mineral dengesindeki bozukluklar geliyor. Güneş ışınları göz sağlığımızı da olumsuz etkiliyor. Güneşe korunmasız olarak uzun süre bakmak katarakt, ve görme kayıplarına yol açabiliyor. Nemli ve sıcak havalarda, güneşte uzun süre kalındığında, kişide halsizlik, bitkinlik, yorgunluk, çalışma temposunda azalma, kas krampları ve bayılma görülebiliyor. Güneşin şiddetli ısı etkisine bağlı olarak güneş çarpması, ani şuur kaybı, felç, kalp krizi ve ölüm de görülebiliyor.

Güneş ve Cildimiz

Güneş ışınlarına fazla maruz kalmak, cilt yanıklarına, güneş lekelerine, hatta cilt kanserine yol açabiliyor. Gölgede durmak dahi bizi güneşin zararlarından tam olarak korumuyor. Güneşi en çok kar yansıtıyor (%80 oranında). Bunu sırasıyla deniz, kum ve çimler izliyor. Denizden gelen yansımaların etkisiyle tekne üzerinde veya yüzerken ciddi güneş yanıkları olabiliyor. UV ışınları suda 2 metre derinliğe kadar etkili oluyor. Bu nedenle suyun içerisinde dahi güneş yanığı riski bulunuyor. Ayrıca, bulutlu havalarda bile UV ışınlarının %80'i yere ulaşarak bizleri

Gözleri Korumak

Güneş ışınları arasında bulunan UV-A ve özellikle UV-C gözler için oldukça zararlı. Güneşe uzun süre maruz kaldığında, kornea ve konjonktiva gibi gözün ön dokularında hasar oluşabiliyor. Güneş ışığına direkt bakmak, görme tabakası olan retina önemli ölçüde zarar veriyor. Retina üzerinde bulunan ve merkezi, yani keskin görmeyi oluşturan "makula" noktasında yanıklar oluşabiliyor ve bu durum kalıcı görme hasarıyla sonuçlanıyor. İdeal bir güneş gözlüğü camı, UV ışınlarını uygun oranda emerek göze zarar vermesini engelliyor. Ek

olarak, göze ulaşan ışığın şiddetini azaltarak görüşü de artırıyor. Özellikle mavi-yeşil göz rengine sahip insanlar ışığa daha hassas oluyorlar. Bu kişilerin gözünde, ışınların indirgenmesini ve etkisini azaltmaya yarayan pigment bulunmadığı için güneşten daha fazla etkileniyorlar. İyi bir güneş gözlüğü zararlı ışınların %80'inden fazlasını emiyor. Ayrıca ısı et-



kisi oluşturan IR ışınlarını da emerek gözlük camı ile göz arasında ısı oluşmasını engelliyor. Güneş gözlüğü camının gözde tam koruma sağlayabilmesi için, üstten, yandan ve yansıyan ışıklardan da koruyacak şekilde düzenlenmiş olması gerekiyor. Sadece estetik kaygıyla yapılmış olan ve yüzden uzakta kalan küçük camlar yeterli koruma sağlamıyor. Uygun UV koruması sağlamayan renkli bir cam, göz bebeğinde genişlemeye yol açıyor ve ağ tabakaya daha fazla zararlı ışın geçişine neden oluyor. Güneş gözlüğü seçiminde, gözlüğün şekline ve camın özelliklerine dikkat etmek, göz sağlığımız açısından oldukça önem taşıyor.



etkiliyor. Güneş yanığına UV-A ve UV-B ışınları sebep oluyor.

Güneşle gelen ultraviyole ışınları, cilt yanıklarının yanı sıra, cildin kırışmasına, lekeler oluşmasına ve erken yaşlanmasına sebep oluyor. Ultraviyole ışınlarına maruz kalan bölgelerde, koyu sarı veya kahverengi "güneş lekeleri" meydana gelebiliyor. Güneş ışınlarına maruz kaldıkça bu lekeler daha koyulaşır belirginleşiyor. Genellikle 5 ile 10 mm çapında olan bu lekeler, açık tenli, sarışın kişilerde ve yaşlılarda daha sık görülüyor. Genç insanların cildinde gerginliği sağlayan ve yaşla azalan "tip I kollagen" adlı protein güneş ışınlarının etkisiyle azalıyor.



Böylece ciltte buruşmalar ve erken yaşlanma meydana geliyor.

UV-B'nin DNA yapısı üzerinde zararlı etkilerinden dolayı deri kanserlerindeki artışın sorumlusu olduğu düşünülüyor. Cilt kanserleri, deri üzerindeki bir benin renk, boyut ve görünüm olarak

Güneş Çarpması

Güneş ışınlarının direk etkisine bağlı olmasa da, yol açtığı aşırı ortam sıcaklığına bağlı olarak, vücut ısısını ayarlayan mekanizmaların (cilt damarlarındaki genişleme ve terleme gibi) bozulması güneş çarpmasına yol açıyor. Ölüme dahi yol açabilen güneş çarpmasının ilk belirtileri arasında, baş ağrısı, bitkinlik, yürümede zorluk ve aşırı sinirlilik sayılıyor. Önlem alınmazsa baş dönmesi, göz kararması, bulantı, kusma, nabızda hızlanma, solunumda artma görülüyor. Bir süre sonra terleme ve ısı kontrol yeteneğini tamamen kayboluyor ve vücut ısısı 41°C'ye kadar yükseliyor. Vücut ısısı aşırı yükselince, bilinç kaybı ve kasılmalar başlıyor. Güneş çarpması tedavi edilmediği durumlarda ölüme neticelenebiliyor. Güneş çarpmasında ilk olarak, kişinin serin ve havadar bir yere taşınarak sıkı giysilerinin gevşetilmesi gerekiyor. Vücut ısısını düşürmek için soğuk su banyosu uygulanıyor. Hastanın bilinci açıksa bol miktarda soğuk su veya tuzlu ayran içirilmesi öneriliyor. Bu sayede vücudun kaybettiği tuz ve su geri veriliyor. Alınan önlemlerle kişi düzelmez, solunum veya kalp hızında düzensizlik devam ederse en kısa sürede sağlık kuruluşuna müracaat edilmesi gerekiyor.

değişmesi ile kendini gösteriyor. Kenarları düzensiz, koyu kahve veya siyah renkli ve gittikçe büyüyen yeni bir ben gelişimi, şüphe uyandıran bulgular arasında sayılıyor. Özellikle açık tenli sarışın veya kızıl saçlı, renkli gözlü insanların cilt kanserine yakalanma riski daha fazla bulunuyor.

Güneşten Korunmanın Yolları

Güneşin zararlı etkilerinden korunmanın en önemli yolu güneş ışınlarının en şiddetli olduğu 11.00-15.00 arası güneşe çıkmamak. Korunması olarak güneş altında oturulması oldukça sakıncalı. Güneşlenirken ilk günlerde 15-20 dakikanın aşılması ve bu sürenin kademeli olarak artırılması öneriliyor. Vücudun güneşe direk maruz kaldığı durumlarda mutlaka koruyucu kremler kullanmak gerekiyor. Bu kremler cildi UV-A ve UV-B ışınlarına karşı koruyarak cildin yanmasını önüyor. Tatilin ilk günlerinde ten rengi ne olursa olsun herkesin yüksek koruma faktörlü (60) kremleri kullanması öneriliyor. Yeşil-mavi gözlü ve açık tenli kişilerin tüm tatil boyunca bunları kullanması gerekiyor. Ela gözlü kumral kişilerin, orta koruma faktörlü (25-30) kremleri, esmerlerin düşük koruma faktörlü (10-15) kremleri kullanması yeterli oluyor. Bebeklerin veya 3 yaşından küçük çocukların güneş ışınlarına direk teması ise kesin olarak önerilmiyor. Bu yaştaki çocukların, deniz kenarında en yüksek faktörlü kremler sürülerek

gölgede tutulması gerekiyor. Koruyucu kremlerin, güneşe maruz kalan tüm vücut yüzeylerine, güneşe çıkmadan 15-20 dakika öncesinde sürülmesi gerekiyor.

Direk güneş altında kalmayıp, mümkün olduğunca gölgeleri tercih etmek, şapka kullanmak, açık renk ve rahat giysiler giymek, güneş ışınlarından korunmanın en iyi yolları olarak kabul ediliyor. Gözlerimizi korumak için de uygun güneş gözlükleri kullanmamız gerekiyor. Özellikle çocuklar, yaşlılar, kalp ve şeker hastalarının güneşten korunması hayati önem taşıyor. Kalp ve tansiyon hastalarında aşırı sıcaklar kalp krizi ve felç riskini artırıyor. Sıcak havalarda alkolü içeceklerden ve ağır yemeklerden kaçınmak gerekiyor. Sebze, meyve ağırlıklı öğünler, tuzlu gıdalar ve bol sıvı alımı (en az günde 1,5 litre su içilmesi) öneriliyor. Kapalı bir araçta sıcaklık 60-70 °C'ye çıkabildiği için çocukları ve küçük ev hayvanlarını kapalı otomobilde yalnız başına bırakmak ölümlerle sonuçlanabiliyor. Gerekli önlemleri alıp, sıcak havaların tadını çıkartmanızı diliyoruz.