

GÜNEŞ VE DERİ

Güneş ışınlarının deri üzerindeki etkileri:

1. Fotokarsinogenez: DNA hasarı sonucu oluşur. Özellikle UVB sorumludur.
2. Fotoyaşlanma: Kırışıklıklar, telenjektaziler, atrofi, kabalaşma ve purpuralar. Hiper/hipopigmentasyon, çilller, solar lentigo ve solar keratoz, nodüler elastoz
3. İmmünoşüpresyon: Hücrel immüniteyi baskılar.
4. Vitamin D sentezi: Epidermal ve dermal hücrelerin içindeki previtamin D3, UVB'yi absorbe eder. Vitamin D3'e dönüşür.

Güneş, büyük bir enerji kaynağıdır.

Solar radyasyon, değişik dalga boylarında ışınlar yayar. Solar spektrumu oluşturan ışınlar; gama ışınları, x-ışınları, ultraviyole (UV), görünür ışın, infrared ve radyo dalgalarıdır.

Bunlardan bizi ilgilendiren ışın dilimi cildimizde istenmeyen etkiler oluşturan ışınlar olan;

Görünen ışınlar (400-800 nm)

Ultraviyole (UVR)=mor ötesi ışınlar (200-400 nm)

İnfrared (800 nm-100 mikron) ışınlarıdır

UVR IŞINLARI:

1. UVA (320-400 nm)
2. UVB (290-320 nm)
3. UVC (200-290 nm) olarak üç alt gruba ayrılır.

UVA (320-400 nm):

UVA dermise ulaşır.

UVA ışını yıl boyunca ve gün içinde değişik saatlerde, mevsimlerde veya hava koşullarında değişmeksizin etkili olmaktadır.

Camdan geçer.

Eritematojenik ve karsinojenik etki gösterir.

Bronzlaşmaya neden olur.

UVB (290-320 nm):

Ozon tabakasında kısmen tutulur. Epidermis ve papiller dermise penetre olabilir.

Camdan geçemez.

Eritematojenik, karsinojenik etki gösterir.

Bronzlaşmaya neden olur.

UVC (200-290 nm):

Ozon tabakası tarafından emildiğinden yeryüzüne ulaşmaz.

Bakterisit etkilidir.

Ameliyathanelerin sterilizasyonunda kullanılır.

SOLAR HASAR OLUŞUMUNU ETKİLEYEN FAKTÖRLER:

1. Hastanın deri tipi
2. UV kümülatif (birikim) etkisi
3. UV yoğunluğu(güneş enerjisinin yaklaşık 2/3 yeryüzüne 10:00-15:00 ulaşır)
4. Çocukluk çağı
5. Ekvatora yakınlık
6. Asfalt, kum, kar ile enerjinin yansması
7. Yüksek rakım, her 300 m. enerjide %5 artış olur.
8. Güneş enerjisi su ve ıslak giysilerden geçer.

DERİ TIPLERİ:

TİP 1: Her zaman yanar, asla bronzlaşmaz (Beyaz ten, mavi/ ela gözler, sarı/kırmızı saçlar)

TİP 2: Her zaman yanar, az bronzlaşır(Açık ten mavi gözler)

TİP 3: Az yanar, az bronzlaşır (Koyu Kafkas deri)

TİP 4: Az yanar, iyi bronzlaşır(Açık kahverengi deri, Akdenizli)

TİP 5: Nadiren yanar, koyu şiddetli bronzlaşır (Kahverengi deri, Ortadoğulu)

TİP 6: Yanmaz, her zaman bronzlaşır(Zenci)

GÜNEŞ YANIĞI:

Akut aşırı ultraviyole ışınlarına maruziyet sonrası gelişen, ağrı ve inflamasyon ile karakterize bir durumdur.

Yeteri süre ve dozda UV maruz kalınmasından 2-6 h sonra başlar,12-24 h içine maksimum düzeye ulaşır. Deride ağrılı eritem ve bazen ödem ve bül oluşumu ile karakterize bir tablodur

Güneş yanığının oluşmasına etki eden faktörler;

ışığın etki süresi,deri tipi, boynuzsu tabakanın kalınlığı, ışığın yansımaları, deniz kenarı ve yüksek yerler.

Bulgular 24 saat sonra maksimum düzeye ulaşır ve 2-3 gün devam eder.

Birinci haftanın sonunda deride soyulma görülür.

Daha sonra pigmentasyon oluşumu ve lentigo oluşumu gözlenir.

TEDAVİ:

Hafif olgularda soğuk su ile soğutma

Kortikosteroidli kremler uygulanarak inflamasyon ve ağrının azaltılması amaçlanır.

Aspirin (prostoglandin sentez inhibitörü) ağrıyı azaltır.

Şiddetli olgularda yukarıdaki tedaviye ek olarak yatak istirahati, sıvı replasmanı, enfeksiyon profilaksisi, sistemik kortikosteroidler verilir.

GÜNEŞ KORUYUCULAR:

1.Sunscreen= güneş perdeleri; kimyasal olarak güneş ışınlarını engeller. PABA ve PABA esterleri vs. vardır. Bu özellikle UVB karşı koruma sağlar. Sıklıkla allerjik kontakt dermatite sebep olur.

Sunshade/ Sunblock; Bunlar opak güneşten koruyuculardır. Titanyum dioksit, talk ve çinko oksit içerirler. Güneş ışınlarını yansıtır. Daha geniş koruma sağlarlar.

SPF = Sun protection factor/güneşten koruma faktörü. SPF 2 (%50), SPF 15 (%93) koruma sağlar.

Güneşten koruyan ürünler, güneşe çıkmadan yarım saat önce deriye uygulanmalıdır.

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 koruyucu 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.

