



Gölgede buluşalım

*Sıkıntı küçük değil, büyük. Hem de güneş kadar büyük.
Bu yaz güneşten en doğru şekilde korunup, sezonu en az zararla
kapamanız için önemli bilgileri araştırdık.*

Valerie Dayan

Sıradan bir insan için yazın tatile çıkıp uzandığı kumsalda bulduğu huzur ve yaşadığı eğlenceli anlar mükemmel bir Instagram karesi tadında olsa da, benim için durum bundan çok uzakta. Sadece plajda değil, şehirde güneşli bir günde bile, bir korku filmindeki aç zombiler gibi beni yok etmeye gelmiş şeytani varlıkları anımsatan güneş ışıklarından az değil, çok korkuyorum. O kadar ki geçtiğimiz günlerde ona uzattığım SPF'li kremi sürmediği için sevgilimle ilk büyük tartışmamı yaşadığımı itiraf ediyorum. Ancak

kimilerine paranoyakça gelebilecek olan bu korku, önlenmesi mümkün tek kanserin cilt kanseri olduğu gerçeği göz önüne alındığında hafife alınmayacak bir hale geliyor. Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi Dermatoloji bölümünden Dr. Hilal Gökalp'in deri kanseri vakalarının son 50 yılda yüzde 1000 oranında arttığını vurgulaması da, saatlerce ve kaygısızca güneşin altında yatma isteğimi haliyle azaltıyor. Ve muhtemelen nasıl annelerimizden, anneannelerimizden duyduğumuz havuç yağı ve kola sürüp (evet kola!) bronzlaşma

hikayeleri bize bugün oldukça saçma ve biraz da cahilce geliyorsa, bizim çocuklarımıza da krem sürdüğümüz için saatlerce güneşin altında kalma fikri ileride bir o kadar yanlış gelebilir. Ne de olsa devir, yaşlanmaktan ve sağlıksız olmaktan korkan ve hatta neredeyse ölümsüzlüğe oynayan bir neslin devri.

Kim, nerede, ne zaman, nasıl?

Güneşsiz olmaz, olamaz. Ancak 2016 yılında güneşle, açık havayla haşır neşir olmanın, biraz zahmetli de olsa yeni bir adabı var. Eskiden sadece öğle saatlerinde tehlikeli olduğu düşünülen güneş, artık zararlı etkilerini çok daha uzun saatler arasında gösteriyor. Dermatolog Dr. Burcu Yamangöktürk Solak, saat 10:00-16:00 aralığında direkt güneş altında durulmaması gerektiğini söylüyor. Bu saatlerde farklı doktorlar için küçük değişiklikler olsa da, aslında en basit mantıkla sıcaktan bunaldığımız saatlere çok dikkat etmek gerekli. Ancak gölgede takılmayı deyip kremden kaçmak da çözüm değil. Sağlıklı yaşam merkezi Espace Privé Chenot D-Life'm genel koordinatörü Dr. Demet Erciyes, "Güneşin en kızgın olduğu saatlerde mümkünse güneşe hiç çıkmamak ve açık renkli, hafif giysiler giymek aslında en etkili yöntem" diyor. Açık tenlilerin 50 faktörlü, daha koyu tenlilerin de mümkünse 30 faktörlü seçmesi önerilen SPF'li kremleri tekrar tekrar uygulanmak ise, tercih değil, zorunluluk. Erciyes, hem şehirde hem kuunsalda kremi iki saatte bir tekrar sürmek gerektiğinin altını çiziyor. Deniz veya havuzdan çıkınca bu süreyi hesaba katmadan kremi yenilemek gerektiği ise aşikar. Saat 18:00'e kadar güneşe dikkat edilmesi gerektiğini savunan Dr. Ömür Tekeli ise, kremi yeniden uygulamadan önce yüzün bir temizleme jeli ile yıkanması gerektiğini söylüyor ve uyarıyor: "Ovalayarak sürmek etkisini azaltıyor." Koruma faktörlü kremleri sürerken dikkat edilmesi gereken bir başka nokta ise kulağa oldukça basit de gelse, şişeyi çalkalamak. Dr. Betül Şengör, "Likit formdaki güneş koruyucuların yağlı kısmında bulunan kimyasal güneş filtreleri ürün çalkalanmadığı zaman dibe çöküyor ve cildi koruyamaz hale geliyor" diyor.

Yeni bir ışın meselesi

Konu sandığımızdan daha da derin. Çünkü bugüne kadar duymaktan bıktığımız, deri kanseri ve erken yaşlanmaya yol açan UVA ve UVB'nin yanı sıra, dertlerimize bir de güneşten aldığımız ışınların yüzde ellisini oluşturan kızılötesi ışınlar eklendi. Diğer ışınlar gibi yakmadan, sadece ısı olarak hissedebildiğimiz kızılötesi ışınların cildimiz üzerindeki etkileri de pek iç açıcı sayılmaz. Dr. Şengör, geçtiğimiz şubat ayında yayımlanan bir bilimsel makalede de bunun doğrulandığını söylüyor, "Infrared (kızılötesi) ışınlarının ultraviyole ışınlarla birlikte cildimize hasar vermesi mümkün. Bu amaçla yeni nesil güneş koruyucularının infrared'e karşı da koruyucu olmasına dikkat ediliyor."

Dr. Yamangöktürk Solak da, kızılötesi ışınlarının belli bir sınırı aştıktan sonra, cilt dokusunun bozulmasına yol açan serbest radikallere neden olduğuna dikkat çekiyor. Buraya kadar her şey kulağa çok olumsuz gelse de, iyi bir haber de var: Kızılötesi ışınlardan korunmak mümkün. Bu ışınlardan korunmak için özel olarak üretilen Lancaster, Peter Thomas Roth ve Bioderma'nın güneş serilerini kullanmanın yanı sıra, cildi sadece UVA ve UVB'den koruyan SPF'li bir kremi Skinccentials'm Phloretin CF'i gibi antioksidan etkili bir serumu ile birlikte kullanmak da seçenekler arasında.

Çocukluğunuza inmemiz lazım

En dikkatli kişilerin bile, ister D vitamini almak isterken, ister bronzluk peşindeyken ya da oyuna dalıp zamanı unutup, hayatlarında çok yandığı bir gün olmuştur. Bir kereden bir şey olmaz anlayışının kesinlikle işlemediği durumlardan biri olan güneş yanıkları, 2016 yılında sadece güneş sonrası ürünlerle yatıştırılabilecek bir durum olmaktan çıktı. Dr. Şengör, hastalarına çocukluklarında güneş yanığı öyküleri olup olmadığını soruyor: "Ultraviyole ışığı bir radyasyondur. Radyasyonun bilinen en önemli yan etkisi DNA'nın doğasını bozmaktır. Çoğunlukla çocukken değil, yaşımız ilerlediği zaman, yani hücrelerimizin genel savunma mekanizmasını zayıflamasıyla ciltte belirtiler görülmeye başlanır. Malign melanomun genellikle ileri yaşlarda görülmesini de bu durumla açıklayabiliriz." Bu tip bir yanık olduğu takdirde mutlaka dermatoloğa görünmenin yanı sıra, senede iki kez yaptırılacak ben muayeneleri ile de geçmişten gelen olası bozuklukları takibe almak mümkün.

D vitaminsiz de olmaz

Her ne kadar yazın başında zararlı ışınlarını zombiye benzetmiş olsam da, güneşin asla yadsınılması gereken iyi bir tarafı da olduğunu unutmamak gerek: Güneş D vitamini üretimini tetikliyor. Dr. Şengör, güneşin önemini belirterek dermatologların güneşe olan bakış açısının yeniden şekillendirilmesi gerektiğini vurguluyor: "Son zamanlarda birçok hastalık nedeni arasında D vitamini eksikliğinin de girdiğini belirtmeliyim. Güneş gören ve vücudundaki D vitamini miktarı yeterli olan kişilerde kanser oranının, yetersiz olanlara göre daha düşük olduğu bilgilere rastlanmıştır" diyerek kendimizi tamamen güneşten soyutlamamızın da sağlıklı bir çözüm olmadığını belirtiyor. Ancak bu durum bronzlaşmak için bir açık çek de değil. Kemik sağlığını düzenleme, bağışıklık sistemini güçlendirme gibi faydaları olan D vitamini yeterli bir şekilde almak için önerilen süre 15-20 dakikayı geçmiyor. Bize faydaları da dokunan güneş ışınları korku filmi karakterleri kadar kötüler mi, emin değilim. Emin olduğum tek şey, bu yaz aylarını SPF 50'li kremime bulanmış bir şekilde, güneş gözlüğüm ve muhtemelen hafif nostaljik büyük şapka ile, gölgede geçireceğim. ♡