



Sıcaklara Dikkat!

Sonunda yaz geldi. Güneş ışınları artık kuzey yarımküreyi daha çok ısıtacak. Yaz tatili neşesi hepimizi sardı. Ancak, sağlığımız için güneş ışınlarının zararlı etkilerinden korunmamız gerektiğini de unutmamak gerekiyor. Güneş ışığının bir bölümü, gözle göremediğimiz morötesi ışınlardan oluşur. Güneş ışınlarında üç tür morötesi ışın vardır: UVA, UVB ve UVC. UVC ışınları, atmosferi çevreleyen ozon tabakasını geçemez. UVA ışınları ozon tabakasından kolaylıkla geçerek yeryüzüne gelir. UVB ışınlarının ise yalnızca bir bölümü ozon tabakasını geçebilir, ancak bu kadarı bile sağlığımız için tehlike oluşturabilir. Morötesi ışınlar, derimizdeki melanin adlı kimyasal maddeyle etkileşime girer; melaninin görevi morötesi ışınları emmektir. Güneş altında kalınca tenimizin kararmasının nedeni budur. Aslında bir parça morötesi ışınım, özellikle bedenimizde D vitamini sentezlenmesi açısından gereklidir. Ancak, melanin tabakasının cildimizi korumaya yetmeyeceği kadar çok güneşlenmek, cildimizin yanmasına, zamanından önce yaşlanmasına ve başka sağlık sorunlarına neden olabilir.

Güneşin zararlı etkilerinden cildimizi korumak için, morötesi ışınları süzen, koruyucu kremler kullanabiliriz. Aslında, yeterli kalınlıkta ve açık

renk giysiler giymek de çoğu kez yeterli olabilir. Giysiniz, ışığa tuttuğunuzda arkasını göstermiyorsa cildinizi güneş ışınlarından koruyabilir demektir. Ancak, yine de, güneşin zararlı etkilerinden korunmanın en iyi yolu, morötesi ışınların yoğun olduğu saatlerde dışarıda dolaşmamak. Gün içinde, güneşten gelen ışınların en yoğun olduğu zaman, sabah 10.00'la akşamüstü 16.00 saatleri arasındadır. Havanın bulutlu olduğu günlerde bile, morötesi ışınların % 80'inin yeryüzüne ulaştığını da unutmayın. Rüzgarlı havalar da güneşin ışınlarının etkisi konusunda yanıltıcı olabilir. Esintiden, yandığınızı anlamayabilirsiniz.

Morötesi ışınlar, cildimiz için olduğu kadar, gözlerimiz için de sakıncalıdır. Gözlerimizi korumanın en iyi yolu, morötesi ışınları süzen güneş gözlükleri kullanmak. Ancak, morötesi ışınları süzmeyen güneş gözlüklerinin, hiç gözlük kullanmamaktan daha sakıncalı olduğunu da hatırlatalım. Çünkü, koyu renk camlar gözbebeklerimizin büyümesine neden olur. Gözbebeklerimiz büyüdüğünde, hem gözümüzün kornea tabakasına, hem de retina daha çok morötesi ışın girer. Kornea ve retina tabakası, morötesi ışınlardan olumsuz etkilenir; bu durum, ileri yaşlarda katarakt gibi göz rahatsızlıklarına neden olabilir. Kısacası, hiç güneş gözlüğü kullanmamak, morötesi ışınları süzme özelliği olmayan güneş gözlükleri kullanmaktan daha iyidir.

Yaz sıcaklarında hareket etmek, yolda yürümek bile, bedenimizin ısınmasına neden olur. Yazın balkonda otururken hiç hareket etmeseniz de nasıl terlediğinizi anımsayın. Terlemek, bedenimizin ısınmaya karşı doğal tepkisidir. Tenimizdeki nemin buharlaşması, serinlememizi sağlar. Yazın özellikle deniz kenarındayken, nemli hava tenimizdeki buharlaşmanın yavaş olmasına neden olur. Bu durumda, serinleyebilmek için daha çok terlemeye başlarız. Özellikle sıcak havada bedensel egzersiz yapmak, daha da çok terlememize ve bedenimizin su kaybının artmasına neden olur. Terlerken su ve mineral kaybederiz. Bu nedenle, sıcaklarda su ve mineral kaybını önlemek için, bol su içmeli, beslenmemize de özen göstermeliyiz. Hepinize bol güneşli ve sağlıklı günler!

Aslı Zülal

Kaynaklar

<http://www.kidshealth.org/>
<http://www.nsc.org/>