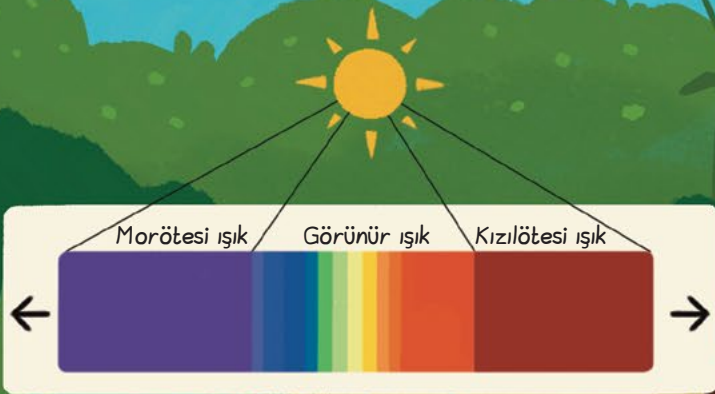


Güneş Kremi

NASIL ÇALIŞIR?

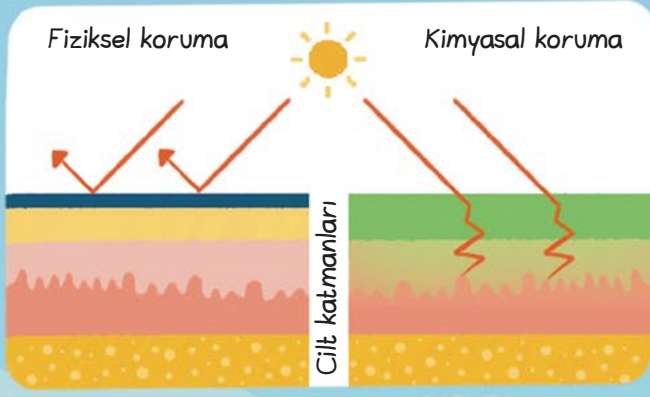
Güneş ışığının sağlığımız üzerinde birçok etkisi vardır. Örneğin vücudumuz D vitamini üretmek için güneş ışınlarına ihtiyaç duyar. Ancak güneş ışığına uzun süre maruz kalmak, güneş yanıklarına ve bazı cilt hastalıklarına yol açabilir. Bu nedenle güneş kremi sürerek cildimizi korumaya çalışırız. Gelin güneş kreminin nasıl koruma sağladığına yakından bakalım!

Güneş'in yaydığı ışınların yalnızca bir bölümünü gözlerimizle algılayabiliriz. Güneş ışığında, görünür ışık adını verdiğimiz bu ışık türünün yanı sıra kızılötesi ve morötesi gibi göremediğimiz ışık türleri de bulunur. Cildimize zarar verme olasılığı en yüksek ışık türü morötesi olduğu için güneş kremlerinde bu ışığın cildimizin derinliklerine ulaşmasını engelleyen bileşenler bulunur.



Güneş ışınlarının yeryüzüne daha dik geldiği öğle saatlerinde morötesi ışığın tehlikeli olma düzeyi artış gösterir. Bu nedenle uzmanlar yaz aylarında, öğle saatlerinde uzun süre dışarıda kalınmamasını tavsiye eder.





Güneş kremi bileşenlerinin bir grubu fiziksel koruma sağlar. Bu maddeler cilt üzerinde bir koruma katmanı oluşturur. Katmana gelen morötesi ışınlar tıpkı bir aynaya çarpmış gibi yansır. Böylece morötesi ışınlar karşı etkili bir bariyer oluşturulur.

Diğer gruptaki bileşenler ise kimyasal koruma sağlar. Bu maddeler cilt tarafından emilerek koruyucu bariyeri daha alt bölümlere ulaştırır. Cilde gelen morötesi ışınlar, kimyasal koruyucu maddeler tarafından soğurulur.

Kimyasal koruyucuların cildin altına işleyerek etkin koruma sağlamaya başlaması biraz zaman alır. Bu nedenle güneş kreminin, dışarı çıkmadan en az 15 dakika önce cilde uygulanması önerilir.

Güneş kreminin bol miktarda ve her 2 saatte bir tekrar sürülmesi tavsiye edilir. Ayrıca suya girip çıkma veya terleme sonrasında da tekrar uygulanması gerekir.

Güneş kremlerinin cildi koruma süresi "güneş koruma faktörü" adı verilen ölçüte göre değişiklik gösterir. Ürün ambalajlarında genellikle SPF kısaltmasıyla yer alan bu ölçüt 15, 30, 50 gibi sayılarla karşımıza çıkabilir. Örneğin 30 koruma faktörüne sahip bir güneş kremi ele alalım. Cildiniz güneşte normalde 20 dakikada kızarıyorsa, 30 koruma faktörlü krem bu süreyi yaklaşık 30 kat uzatarak 600 dakikaya çıkarabilir.

Uzmanlar yine öğle saatleri için uyarı yapmış. Güneş kremi sürmüştür umarım.