D VİTAMİNİ VE GÜNEŞ



Türkiye'de ve tüm dünyada D vitamini eksikliği sessiz bir salgın gibi etkisini sürdürüyor. Güneş ışığının yanı sıra balık, süt ve süt ürünleri gibi besinlerde bulunan D vitamini alınmasının önemi hakkında son yıllarda birçok araştırma ve çalışmalar yapılıyor. Başta kanser, diabet, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları, sık enfeksiyon geçirme, romatizmal hastalıklar, multipleskleroz, kronik yorgunluk, depresyon gibi bir çok hastalığın önlenmesinde D vitaminin önemli olduğu belirtiliyor.

Açık hava yerine ofislerde çalışan şehirli insanlar güneş ışınlarından yeterince faydalanamıyor. Dolayısıyla yaz tatillerinde ya da fırsat buldukça güneşlenerek vücudun ihtiyaç duyduğu D vitamini üretmesine olanak sağlamak zorunlu oluyor. D vitamini eksikliğinin kemik erimesine yol açtığı, diş ve kemik gelişimini aksatıp fiziksel bazı sorunlara sebep olduğu biliniyor. Aynı zamanda yapılan araştırmalar güneş ışınları ve UV ışınlarıyla karşılaşmanın, hücre DNA'larını bozduğu, bağışıklık sistemini baskıladığı, başta deri kanserleri olmak üzere çeşitli hastalıklara neden olduğunu da gösteriyor.

Özel TOBB ETÜ Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Dr. Murat Baykır, güneş ışınlarının, sadece zararlı etkiler taşımadığını, özellikle de UVB diye adlandırılan ışının, D vitamininin en önemli kaynağı olduğunu belirterek, konuya yönelik şu bilgiyi veriyor:

"Vücudumuzdaki D vitamininin ana kaynağı güneş ışınlarından gelen UVB diye adlandırılan ışındır. Günlük D vitamini ihtiyacının yaklaşık %80-90'ı güneş ışınlarından elde edilir. Besin ve gıdalardan ise maalesef çok düşük bir miktar alınır. UVB ışınının insan psikolojisi ile görme duyusu üzerine olumlu etkileri olduğu gibi patojen mikroorganizmaların yok edilmesini sağlar ve bazı deri hastalıklarında da yararlı etkileri vardır. Bu açıdan değerlendirildiğinde sürekli güneşten kaçmanın veya hiç güneşe çıkmamak doğru değildir." İnsan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerin ortaya çıkabilmesi için D vitamini düzeyinin normal seviyede kalması gerektiğine dikkat çeken Dr. Baykır, "D vitamini vücutta kemik oluşumu, mineralizasyonu, büyüme ve onarım için gerekli olan kalsiyum ve fosfatın kanda yeterli düzeyde kalmasını sağlar. Vücudun savunma sisteminde görev alır. İnce bağırsaktan kalsiyum emilimini artırır."

HANGİ BESİNLER D VİTAMİNİ İÇERİR

Vitamin D eksikliği kemik metabolizmasının bozulmasına yol açarak çocuklarda raşitizm, yetişkinlerde osteomalazi ve osteoporoz diye adlandırılan kemik erimesi oluşturabileceğine dikkat çeken Özel TOBB ETÜ Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Dr. Murat Baykır, vitamin D'nin iki formunun mevcut olduğunu belirterek, şu açıklamayı yaptı:

"Bunlar Ergokalsiferol (Vitamin D2) ve Kolekalsiferol (Vitamin D3) olarak adlandırılır. Karaciğer ve böbreklere giderek aktif formu olan Kalsitriol'un yani 1,25-Dihidroksivitamin D'ye dönüşür. Temelde D vitamini kaynağı güneş ışınlarından özellikle UVB olmakla birlikte süt, yoğurt, ekmek, tahıllar, balık, et, peynir ve yumurta D vitamini içeren gıdalardır. Güneş daha çok D3 kaynağı iken, bu gıdalarda hem vitamin D2 hem de vitamin D3 vardır.

Özel TOBB ETÜ Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Dr. Murat Baykır





Bazı kaynaklara göre yaşlı bireylerde, koyu tenlilerde ve güneş ışığına yetersiz maruz kalanlarda gıdalar ve/veya gıda takviyeleri yoluyla dışarıdan vitamin D alınması gerektiği belirtilmektedir."

GÜNEŞ IŞINLARI ULTRAVİYOLENİN ESAS KAYNAĞI

Bilim insanları ultraviyole (UV) ışınlarını, aynı karakteristiklere sahip olmadıkları ve canlılar üzerindeki etkilerinin farklı olması sebebiyle UVA, UVB ve UVC olmak üzere üç kategoriye ayırıyor. UV ışınlarının %95'le en yaygın olanı UVA'dır (>315-400nm)* ve ozon tabakası bu ışınların geçmesine izin verir. UVB(>280-315nm) oldukça tehlikelidir. Bu ışınların büyük bir kısmı, ozon tabakası tarafından engellenir. UV ışınlarının %5'ini oluşturur. UVC (>100-280nm) sağlık için en tehlikeli ışınlardır. Ozon tabakası bu ışınların yeryüzüne ulaşmasını önler.

Yeryüzüne geçiş esnasında atmosferde UVC radyasyonunun tama yakını ve UVB radyasyonunun %70-90'ı engelleniyor. Bu nedenle ultraviyolelerden yeryüzüne çok az bir miktar ulaşıyor. Ancak bu az miktar UV'nin bile insan vücudunda zararlı etkiler göstermesi için yeterli olduğunu söyleyen Özel TOBB ETÜ Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Dr. Murat Baykır, yaşanılan ülkenin, hangi ayda olunduğunun, günün hangi saatinde bulunulduğunun, havanın bulutlu olup olmadığının ve denizden ne kadar yüksek olunduğunun insanların UV ışığıyla temasını etkileyen faktörler arasında sayıldığını belirtti.

Ultraviyolenin deri kanserini artırıcı yönde olumsuz etkilerinin pek çok çalışmada yer aldığını ifade eden Dr. Baykır, "Elbette bunu öğrenince güneşten korunma önlemlerinin de önemi ortaya çıkmıştır. Ancak güneş ışınlarıyla karşılaşmanın bazı hastalıklarda yararlı etkilerinin de bir takım çalışmalarda gösterilmesi, bizim tamamen güneşten uzak yaşamamamız gerektiği gerçeğini işaret eder. Birçok çalışmada UV ışınının prostat, meme, kolon, over, mesane, özefagus, böbrek, akciğer, pankreas, mide ve rahim kanserlerinin özellikle mortalitesinde yani ölüm oranlarında azalmaya yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Koruyucu etkinin de daha çok UVB ışını tarafından vücutta D vitamini sentezine yol açarak etki gösterdiği düşünülmektedir. Ancak bu çalışmaların yapıldığı dönemler, güneşten korunma çabalarının olmadığı ve yoğun ultraviyole ışını aldığımız dönemlerdi. Şimdi biliyoruz ki, yeterli D vitamini düzeyini sağlamak amacıyla UV radyasyona aşırı maruz kalmak (Dünya Sağlık Örgütü'nün de önerisiyle) hem gerekli değildir hem de önerilmemektedir."

ÖNERİLER

Yeterli serum D vitamini düzeyini sağlayabilmek için gereken güneş ışınlarına maruziyet süre ve saati, bölgenin enlemsel özelliklerine göre değişmekle birlikte ortalama yaz mevsiminde 15 dakika, kış mevsiminde 20 dakikanın yereli olduğunu söyledi. Siyah tenlilerin bu sürenin yaklaşık iki katına ihtiyaç duyduklarını ifade eden Özel TOBB ETÜ Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Dr. Murat Baykır, güneşle temasta yüzün olabildiğince korunmasını, açık tenli kişilerin olabildiğince az güneşe çıkmasını, çok az güneş görenlerin ayrıca D vitamini içeren gıda, gerekirse ilaç takviyesi almalarını önerdi. Dr. Bayraktar, güneş ışınlarının zararlı etkilerinden korunmak için diğer önerilerini ise şöyle sıraladı:

- Özellikle çocukları D vitamini alacaklar diye direkt güneşe maruz bırakmayın. İki yaşın altındaki çocukları çok daha iyi koruyun, mümkünse direkt güneşe çıkartmayın.
- Saat 10-16 arasında özellikle güneşten uzak durun. Güneşten kaçmak güneşten korunabilmenin en iyi yoludur.
- Bronzlaşmak amacıyla güneş altında ASLA kalmayın.
- Güneşe çıkmadan yarım saat önce doğru güneş koruyucuyu doğru miktarlarda sürün. Açık alanda iseniz iki saatte bir tekrar güneş koruyucu sürün.
- Şapka takın.
- Solaryum ASLA kullanmayın

Bunları **biliyor musunuz?**

- Güneş, yüz kırışıklıklarının en önemli sebebidir.
- Hayat boyu maruz kaldığımız güneş, cilt kanserlerinin oluşmasında etkilidir, etkisi birikerek ortaya çıkar.
- 18 yaşına kadar ömür boyu alınan güneş ışınlarının yaklaşık %70-80'ine maruz kalınılıyor. Bu nedenle doğumdan itibaren güneşten korunmak gerekiyor.
- Gün içinde tesadüfen güneşe maruz kalma oranı, isteyerek maruz kalmaktan beş kat daha fazla oluyor.
- Sadece yaz aylarında değil, her mevsim güneşin zararlı ışınlarını alırız. Dolayısıyla yaz kış güneş ışınlarından korunmak gerekiyor!
- Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre günlük D vitamini ihtiyacınız için gün içinde el sırtı ve yüzden alınan 15 dakikalık güneş ışını yeterli oluyor.
- Dikkat! Güneş lekeleri güneşten yeterince korunulamadığını gösteren önemli bir belirtidir.

** Işıkta olduğu gibi, mor ve ötesi ışımada da, dalga boyu nanometre (nm) olarak tanımlanır. Metrenin milyarda biridir.*