

D Vitamini ve Güneş

Vücudumuzdaki D vitamininin ana kaynağı güneş ışınlarından gelen UVB diye adlandırılan ışındır. Güneş ışınları ve UV ışınları ayrıca hücre DNA'larını bozarak başta deri kanserleri olmak üzere çeşitli hastalığa neden de olmaktadır.



Günümüzde güneş ışınları ve UV ışınları ile karşılaşmanın, hücre DNA'larını bozarak ve bağışıklık sistemini baskılayarak, başta deri kanserleri olmak üzere çeşitli hastalıklara neden olduğu pek çok çalışmada kanıtlanmıştır.

Ancak güneş ışınları, sadece zararlı etkiler taşımazlar, özellikle de UVB diye adlandırılan ışın, D vitamininin en önemli kaynağıdır. Ayrıca görme duygusu üzerine olumlu etkileri, patojen mikroorganizmaların yok edilmesi, insan psikolojisine olumlu etkileri ve bazı deri hastalıklarında da yararlı etkileri vardır.

Bu açıdan değerlendirildiğinde sürekli güneşten kaçmanın veya hiç güneşe çık-

mamanın da doğru olmadığı ortadadır.

TOBB ETÜ Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Dr. Murat Baykır da D vitamini ve güneş hakkında deneyimlerini bizimle şöyle paylaştı:

"Vücudumuzdaki D vitamininin ana kaynağı güneş ışınlarından gelen UVB diye adlandırılan ışındır. Günlük D vitamini ihtiyacının yaklaşık yüzde 80-90'ı güneş ışınlarından elde edilir. Besin ve gıdalardan ise maalesef çok düşük bir miktar alınır.

D vitamini düzeyi normal seviyede kalmalı

Sağlık üzerindeki olumlu etkilerin ortaya çıkabilmesi için D vitamini düzeyinin

normal seviyede kalması gerekmektedir.

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.

Vitamin D'nin iki formu mevcuttur;

► Ergokalsiferol (Vitamin D2)

► Kolekalsiferol (Vitamin D3)

Karaciğer ve böbreklere giderek aktif formu olan Kalsitriol yani 1,25-Dihidroksivitamin D'ye dönüşür.

Ana D vitamini kaynağı güneş ışınlarından özellikle UVB olmakla birlikte; içerdiği süt, yoğurt, ekmek, tahıllar, balık, et, peynir ve yumurta da D vitamini içeren



TOBB ETÜ Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Dr. Murat Baykır

gıdalardır. Güneş daha çok D3 kaynağı iken, bu gıdalarda hem vitamin D2 hem de vitamin D3 vardır.

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

Eksikliği çocuklarda raşitizme yol açar

Vitamin D eksikliği kemik metabolizmasının bozulmasına yol açarak; çocuklarda raşitizm, yetişkinlerde osteomalazi ve osteoporoz diye andlandırdığımız kemik erimesi oluşturabilir.

UV ışınları 3'e ayrılırlar;

- ▶ UVA (>315-400nm)
- UVA2(320-340nm)
- UVA1 (>340-400nm)
- ▶ UVB(>280-315nm)
- ▶ UVC (>100-280nm)

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

- ▶ Güneş, yüz kırışıklıklarının en önemli sebebidir.
- ▶ Hayat boyu maruz kaldığımız güneş, cilt kanserlerinin oluşmasında etkilidir, etkisi birikerek ortaya çıkar.
- ▶ Ömür boyu aldığımız güneş ışınlarının yaklaşık yüzde 70-80'ine 18 yaşına kadar maruz kalırız. Bu yüzden doğumdan itibaren güneşten korunmalıyız.
- ▶ Gün içinde tesadüfen güneşe maruz kalma oranı, isteyerek maruz kalmaktan 5

Ultraviyolenin esas kaynağı güneş ışınlarıdır. Yeryüzüne geçiş esnasında atmosferde UVC radyasyonunun tamamına yakını ve UVB radyasyonunun yüzde 70-90'ı engellenmektedir. Bu nedenle ultraviyolelerden yeryüzüne çok az bir miktar ulaşır. Ancak bu az miktar UV bile zararlı etkiler göstermek için yeterlidir.

Bizim UV ışığına temasımızı etkileyen faktörler arasında; yaşadığımız ülke, hangi ayda olduğumuz, günün hangi saatinde olduğumuz, havanın bulutlu olup olmadığı ve denizden ne kadar yüksek olduğumuz yer alır.

Ultraviyolenin deri kanserini artırıcı yönde olumsuz etkileri pek çok çalışmada gösterilmiştir. Elbette bunu öğrenince güneşten korunma önlemlerinin de önemi ortaya çıkmıştır.

UV ışınının yararı var mı?

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

kat daha fazla.

▶ Sadece yaz aylarında değil her mevsim güneşin zararlı ışınlarını alınız. Bu yüzden yaz kış korunmalıyız!

▶ DSÖ'ye göre günlük D vitamini ihtiyacınız için gün içerisinde el sırtlarınızdan ve yüzünüzden 15 dakika aldığınız güneş ışınları yeterlidir.

▶ Güneş lekeleri sizin güneşten yeterince korunmadığınızı gösteren önemli bir belirtidir.



de önerisiyle) hem gerekli değildir hem de önerilmemektedir.

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 dakikadır. Siyah tenliler bu sürenin yaklaşık iki katına ihtiyaç duymaktadır.

Güneşle temasta; yüz olabildiğince korunmalı, açık tenli kişiler olabildiğince az güneşe çıkmalı, çok az güneş görenler ayrıca D vitamini içeren gıda, gerekirse ilaç takviyesi almamalıdır."

Öneriler

- ▶ Özellikle çocukları D vitamini alacaklar diye direkt güneşe maruz bırakmayın. İki yaşın altındaki çocukları çok daha iyi koruyun, mümkünse direkt güneşe çıkartmayın.
- ▶ Saat 10.00-16.00 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 miktarda sürün. Açık alanda iseniz iki saatte bir tekrar güneş koruyucu sürün.
- ▶ Şapka takın.
- ▶ Solaryum asla önerilmiyor.