



Kısaca Konu Başlıkları gizle

- 1 Doğru güneş koruyucusu nasıl seçilir?
- 2 Güneş koruyucu alırken nelere dikkat edelim?
- 3 Güneş koruyucu ürün alırken nelere dikkat edilir?
 - 3.1 Foto yaşlanma/güneşe bağlı cilt yaşlanması
- 4 Güneş Kremi Kullanımı Hakkında Merak Edilenler
 - 4.1 Güneş kremi neden kullanılmalı?
 - 4.2 Güneş kremi nasıl kullanılır?
 - 4.3 Güneş kremi nemlendirici yerine geçer mi?
 - 4.4 En iyi güneş kremi kaç faktör olmalı?
 - 4.5 Güneş kremi kullanımı D vitaminini engeller mi?
 - 4.6 Güneş kremi her mevsim kullanılır mı?
 - 4.7 Güneş kremi kaç saatte bir sürülür?
 - 4.8 Güneş kremi kırışıklık yapar mı?
 - 4.9 Güneş kremi lekeleri geçirir mi?
 - 4.10 Esmerler için güneş kremi kaç faktör olmalı?
 - 4.11 Güneş kremi koruma faktörü nedir?
- 5 Güneş Koruyucu Nasıl Kullanılır?
 - 5.1 Dermatolog Alev Eken anlatıyor
 - 5.2 Güneşin zararlarından nasıl korunulur?

Güneş koruyucu seçimi aslında cilt sağlığı için çok önemli bir detaydır. Bir çok insan rastgele şekilde güneş kremi alıp kullanmakta ve bunun ne kadar önemli bir hata olduğunun farkında bile değiller.

Tatile çıkacakların alışveriş listesinde en başta güneş koruma kremleri yer alıyor. Tatillerini kabusa çevirmek istemeyenler mutlaka en doğru güneş koruma ürününü almak için araştırma yapıyor. Güneşin kısa ve uzun vadeli olumsuz etkilerinden korunmanın tek yolu doğru ürünü seçerek, önerilen şekilde kullanmak. Peki kendinize en uygun olan Güneş koruyucu ürünleri nasıl seçersiniz?

Doğru güneş koruyucusu nasıl seçilir?

Güneşin zararlı etkilerin korunmak için güneş koruma ürünleri kullanmak gerekmektedir. Güneş koruma ürünleri kullanarak güneşin kısa ve uzun vadeli zararlı etkilerinden korunabilirsiniz. Korunmasız olarak güneş ışığına direkt olarak maruz kalmak, cilt tipinize uygun ürün kullanmamak, kullanma talimatına uymadan kullanmak kısa vadede güneş yanıklarına maruz kalıyor. Güneşe çıktığınız ilk gün ıstakoz gibi kızarmak istemiyorsanız, gece yatakta rahat uyumak istiyorsanız doğru güneş ürününü kullanın. Cilt lekeleri ve

Bu PDF içerik konuanlatimi.net sitesine aittir ve farklı bir web sitesinde tıklanabilir kaynak link verilmeden paylaşılması / görüntülenmesi yasaktır.



çillerin oluşması ve uzun vadede cilt kanseri güneş ışınlarının uzun vadede zararlı etkileri arasındadır. Kırışıklıklar gibi foto yaşlanma belirtileri de korunmasız güneşe çıkmaktan kaynaklanmaktadır.

Güneş koruyucu alırken nelere dikkat edelim?

Güneşten koruma ürünlerin üzerinde SBF terimi koruma faktörünü gösterir.SPF, UVB nin yol açtığı kızarıklığa karşı koruma derecesini gösteriyor. En az 15 SPF ürünler tercih edilmelidir. Güneş koruyucu ürünün etkinliği rakamın artmasıyla artar. 50 faktör en fazla koruma sağlayan üründür.

Güneşten koruma ürünlerinde sadece SPF'nin UVB ışınlarından korunmakta bir ölçüdür. Bu ürünleri alırken deri yaşlanmasında, güneş yanıklarında etkili olmasına dikkat edin. Ayrıca günümüzde kozmetik sektörünün gelişmesiyle kanser oluşumunda etkili olan UVA ışınlarına karşı daha fazla koruyan ürünler de geliştirildi. Bu nedenle geniş spektrumlu güneşten koruma ürünleri tercih edilmelidir.

Güneşlenirken özellikle hassas ciltlilerin ve çocukların SPF 50+ Güneş Koruma Faktörü kullanması öneriliyor. Cildi daha iyi korumak, lekelenmesini önlemek, ve cilt yanığı kabusu yaşamamak için yüksek faktörlü ürünler tercih edilmelidir. Bu ürünler ayrıca güneşin zararlı ışınları nedeniyle oluşan kırışıklıklardan koruma sağlar.

- 1. Güneş Işınlarından Yüksek Koruma:** Yüksek performansla sahip, patentli güneş filtreleri kombinasyonu, uygulandığı andan itibaren UVA ve UVB** ışınlarının 95%'inden fazlasını bloke eder. Güneş koruyucuları UV-B koruyucudur. “ UV- A dan da koruyucu içerir “ yazanlar tercih edilmelidir.
- 2. Kahverengi lekelerden koruyan aktif madde:** Bazı ürünlerde lekelerle karşı özel maddeler bulunuyor. Soya özü içeren patentli teknolojisi sayesinde ciltte kahverengi lekelerin oluşmasına sebep olan melanin oluşumunu düzenler**. Kahverengi lekeler gözle görülür seviyede azalır.

Güneş koruyucu seçimi nasıl yapılır?

Güneş koruyucu ürün alırken nelere dikkat edilir?

Öncelikle marka bilinirliği yüksek ürünleri tercih edin. Bu ürünler daha uzun süreli ve emniyetli koruma sağlayacaktır.İçeriğinde fiziksel koruyucular bulunan ürünleri seçin.

Bu PDF içerik konuanlatimi.net sitesine aittir ve farklı bir web sitesinde tıklanabilir kaynak link verilmeden paylaşılması / görüntülenmesi yasaktır.



Gölgede bile mutlaka koruyucu kullanın.

Bebek, yaşlı, genç herkesin koruyucu kullanması gereklidir. Güneşin zararlı ışınlarından etkilenmenin yaşı yoktur. Bebeklere 6-8 aylıktan itibaren koruyucu uygulanmalıdır. 16 yaşın altındaki çocukların hassas ciltleri uzun süre güneşe maruz kaldıklarında ciltlerine zarar verebilir.

Foto yaşlanma/güneşe bağlı cilt yaşlanması

Güneş ışınları cildin biyokimyasal olarak etkileyen faktörlerin başında gelir. Deri altındaki destek lifleri (kolajen vb.) korunmasız güneş ışıklarının etkisiyle parçalanır. Bu durumda cilt gerginliğini, esnekliğini, ışıltısını kaybeder. Cilt mat, sarkık, kösele görünümünü alır. Foto yaşlanma belirtileri başlar.

Güneş Kremi Kullanımı Hakkında Merak Edilenler

Güneş kremi neden kullanılmalı?

Cildimizi güneşin zararlı ışınlarından korumak için güneş kremi kullanmalı ve bunu yaparken doğru güneş kremi kullandığımızdan emin olmalıyız.

Güneş kremi nasıl kullanılır?

Güneşe çıkmadan en az 20 dakika önce güneş kremi kullanımı cildi güneşin zararlı ışınlarından korur. Vücudumuzun güneş ışınlarına doğrudan maruz kalacak olan her bölgesine güneş kremi uygulayıp iyice yedirmeliyiz.

Güneş kremi nemlendirici yerine geçer mi?

Yağlı, kuru yada karma ciltler için farklı güneş koruyucu çeşitleri bulunmaktadır. Nemlendirici kullanmak yerine güneş koruyucu kullanılabilir ancak cildiniz için en doğru güneş koruyucu kremi seçtiğinizden emin olmalısınız.



En iyi güneş kremi kaç faktör olmalı?

Piyasada çokça **güneş kremi** olduğunu ve renklenmeyi önlemek için ultraviyole A kremlerin tercih edilebileceğini ifade eden Yılmaz, "Onların 30 **faktörlü** olması yeterlidir. Türk toplumunun önemli bir kısmının deri tipi, iki ve üzeridir. Bundan dolayı sadece çok ciddi hastalığı olanlar 50 **faktör** kullanabilir" dedi. Konu detayı için "**buraya**" bakabilirsiniz.

Güneş kremi kullanımı D vitaminini engeller mi?

Faktör değeri 15 ve üzeri olan güneş kremleri vücudun D vitamini sentezini %95 oranında engeller. Güneş kremleri güneşin UVB ışınlarını engellediği için güneş altında olsanız dahi D vitaminini den mahrum kalacaksınız.

Güneş kremi her mevsim kullanılır mı?

Prof. Dr. Aysin Köktürk, özellikle yaz aylarında kullanımı artan güneşten koruyucu kremlerin kışın da tercih edilmesinin faydalı olacağını bildirdi. Buna göre mevsim seçmeden güneş kremi kullanımı yapılabilir.

Güneş kremi kaç saatte bir sürülür?

Güneş kreminiz yüksek korumalı olsa dahi gün boyu koruyucu etkiye sahip değildir. Tam anlamıyla korunmak istiyorsanız 1.5 - 2 saat aralıklarla güneş kremi uygulaması yapmalısınız.

Güneş kremi kırışıklık yapar mı?

Yapılan bir çalışma **güneş kremi** kullanımının **kırışıklıkları** yüzde 24 azaltabildiğini ortaya koydu. Dermatologlar yıllardan bu yana cildin yaşlanmasının önüne geçmek için düzenli **güneş kremi** kullanımını öneriyor. **Kaynak**



Güneş kremi lekeleri geçirir mi?

Vücutta bulunan güneş lekeleri için herhangi bir fayda sağlamayacak olan güneş kremleri yeni lekelerin çıkmaması için koruyucu etkiye sahiptir.

Esmerler için güneş kremi kaç faktör olmalı?

Esmer tenliyseniz SPF 15 ideal bir koruma **faktörü** olabilir.

Güneş kremi koruma faktörü nedir?

Günlük hayatta daha çok “**koruma faktörü**” olarak bilinen SPF, UVB ışınlarına karşı **güneş** kreminin ne oranda **koruma** sağlayacağını gösteren bir ölçüdür.

Güneş Koruyucu Nasıl Kullanılır?



Güneş koruyucu ürünler nasıl kullanılır?

Yazın herkesin ortak korkusu güneş yanıklarındır. Özellikle tatile gidenlerin tatilini kabusa çeviren güneş yanıklarından korunmak için piyasada, birçok ürün bulunuyor. Sıcak yaz günlerinde denize ve havuza girenler doğru ürünü, doğru şekilde kullanarak güneş yanıklarından korunabilirler. En büyük ısı ve ışık kaynağımız olan güneşin saymakla bitmeyecek kadar yararları bulunuyor.

En başta yaşam enerjisi veren **güneş ışıkları** D vitamininin doğal kaynağıdır. Vücudumuzun mikroplarla savaşmasını sağlayan, bağışıklık sistemini güçlendiren, kan dolaşımını artıran güneş ışınları cilt kanserinin oluşuma neden olur. Aynı zamanda derinin yaşlanmasının, kırışık oluşmasını ve lekelerin meydana çıkmasını hızlandıran etki eder. Güneş ışıklarından korunmak için güneşe çıkarken **koruyucu ürünler** kullanılmalıdır. Peki güneş koruyucular nasıl seçilir, nasıl kullanılır ve ne kadar süre korur?

Dermatolog Alev Eken anlatıyor

Güneşin zararlarında etkilenmemek için korunmasız ve bilinçsiz olarak güneşe çıkmamak gerekir. Güneş koruyucu ürünleri sadece denizde, havuzda değil günlük olarak kullanmalıyız. Sağlıklı bir cilt için güneş ışıklarından korunmak çok önemlidir. Günlük kullanım için düşük faktörlü ürünler yeterlidir. Ancak deniz veya havuz kenarında güneşlenilecekse yüksek koruma faktörlü ve cilt tipine uygun losyonlar tercih edilmelidir. Güneş ışınlarının zararlarından korunma yöntemlerini şöyle anlattı.

Güneşin etkileri cildin rengine, kalınlığına, saç ve göz rengine, güneş ışınlarına karşı direncine ve bronzlaşma yoğunluğuna göre değişir. Ayrıca güneşe çıkılan saate, güneşte kalma zamanına, deniz seviyesinden yüksekliğe göre güneşin etkisi farklıdır. Saat 10.00-14.00 arasında güneş ışınlarının etkisi daha yükündür. Özellikle yaz aylarında güneş daha yakıcıdır. Güneş ışınları bulutlar tarafından emilerek bulutlu günlerde de etkisini gösterir. Özellikle hassas ciltliler, böyle havalarda bile güneş koruma ürünleridir. Güneş ışınları deniz seviyesinden yükseldikçe daha etkilidir. Hatta kar ve buzdan yansıyan ışınlar kayak sporlarıyla uğraşanların yüzlerinin yanmasına neden olur. Bu nedenle kayakçılarında güneşten koruyucu ürünler kullanması gerekir. Deniz ve havuz kenarında güneş ışınları sudan yansıyarak da etki eder. UV ışınları suyun 50 cm derinliklerine kadar ulaştığından yüzerken de güneş ışıklarından etkilenmek mümkündür.

Güneşin zararlarından nasıl korunulur?

Güneşe çıkmadan yarım saat önceden koruyucu ürünlerin kullanılması yeterlidir. Bu ürünlerin doğru kullanılması koruma oranını etkiler. Doğru ürünü düzenli, yeterli miktarda kullanmak gerekir. Güneşten korunmak için seçilen ürünlerde SPF ibaresi, ürünün cildi güneşin zararları etkilerinden koruyabilme özelliğidir. Güneş koruma ürünü satın alırken normal ciltli olanların en az SPF 15 olan koruyucular tercih etmesi önerilir. Bu oran çocuklarda ve hassas ciltlilerde 50 faktöre kadar çıkabilir. Bu ürünün her gün kullanılması, sadece güneşe çıkarken sürülmemesi tavsiye edilir.

Güneşten koruyucu ürünlerin emilebilmesi ve koruma tabakası oluşturabilmesi için dışarı çıkmadan en az 15-20 dakika önce, kuru deriye uygulanması gerekmektedir. Her 2 saatte bir yeniden sürülmesine dikkat edilmelidir. Eğer deniz, ya da havuzda güneşleniyorsanız cilt tipinize bağlı olmaksızın ürünü baştan ayak parmaklarınıza kadar sürün.

Etkili koruma sağlamak için ½ tatlı kaşığı ürünü ayrı ayrı her iki kol, yüz ve boyun için kullanın. 1 tatlı kaşığı ürünü ise her iki bacak, göğüs ve sırt için ayrı ayrı kullanın.

Her suya girip çıktıktan sonra, silinme/kurulanma, yüzme ve aşırı terlemeden sonra ürünü sürmeyi yineleyin.