



Derimizi nasıl koruyalım- kolay yol

UVA ışınları kansere neden olmasının yanı sıra derinizin erken yaşlanmasına neden olurken, UVB ışınları ise güneş yanıklarına neden olur. İyi haber şu ki, kırışıklık, leke, deri sarkması ve deri kanseri riskinizi azaltan sağlık ve zindelik rutininizin bir parçası olarak yapabileceğiniz şeyler var.

- **Güneşin en sıcak olduğu saatlerde gölgede bulunun ya da üzerinizi örtün.**
- **Geniş kenarlıklı şapka ve güneş gözlüğü kullanın.**
- **Açık havada yüzerken UV filtreli tişört giyinin.**
- **Egzersizlerinizi sabah erken saatte veya akşam vakti açık havada yapın.**
- **Solaryuma girmeyin - UV ışınları öğlen saatlerinde Akdeniz güneşinden 15 kat daha güçlü olabilir.**
- **UVA ve UVB korumalı güneş kremi kullanın.**
- **Güneşin tadını çıkarırken, derinizi korumak için doğru güneşten korunma yöntemleri kullanmayı unutmayın!**



Güneş kremi kullanım listesi



Tüm güneş kremleri aynı düzeyde koruma sağlamaz. Bu nedenle, derinizi güneşten korumak için önerilerimizi takip edin.

Hem UVA hem de UVB korumalı güneş kremi seçin.

SPF 30 veya üzeri ideal olarak SPF 50güneş kremi kullanın.

Güneşe çıkmadan en az 20-30 dakika önce güneş kreminizi sürün.

Her iki saatte bir, yüzmeye öncesi-sonrası, yoğun terleme sonrası veya havlu kullandıktan sonra güneş kreminizi tekrar uygulayın.

Deri tipinizi bilin

Güneşe maruz kaldığında verdiği tepkiye bağlı olarak deri altı farklı tipte sınıflandırılır.

- 1 Açık tenli, genellikle çiller bulunur. Her zaman yanar ve bronzlaşmaz.
- 2 Açık tenli, tip 1'den daha koyu. Yavaş bronzlaşır ve güneş yanığına eğilimlidir.
- 3 Biraz daha koyu deri rengi. Kolay ve hızlı bir şekilde bronzlaşır.
- 4 Açık kahverengi deri. Çabuk ve derinlemesine bronzlaşır.
- 5 Koyu kahverengi deri. Kolaylıkla bronzlaşır, nadiren yanar.
- 6 Çok koyu kahverengi-siyah arası deri rengi. Çok nadiren yanar ve derin pigmentlidir.

Web sitemizi ziyaret etmek ve güneşte güvende kalma hakkında daha fazla bilgi edinmek için QR kodunu tarayın.



Koruma kullanıyor musun?



Güneşte güvende kalmanın daha kolay yolları var

Erken kırışıklıklar, leke, deri sarkması ve deri kanseri riskinizi azaltmak için doğru türde korunma yöntemlerini kullanın.

Neden derimizi korumalıyız?

Deri kanseri dünyanın en yaygın kanserlerindendir ve görülme sıklığı diğer kanserlerden daha hızlı artmaktadır.

Deri kanserine yakalanma riskinizi etkileyebilecek bazı faktörler:



DİKKAT
Ekstra Özen gösterin

Açık havada çalışma

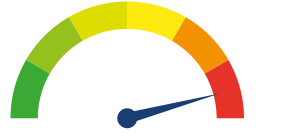
Dışarda çalışıyorsanız deri kanseri olma riskiniz 2 kat daha fazladır.

Dış mekan sporları

Açık hava hobileri, yaşamınız boyunca UV maruziyetinizi ve dolayısıyla deri kanseri riskinizi artırır.

Açık havada geçirilen zaman

Düzenli olarak güneşe maruz kalma riski artar, melanomların %86'sı güneş kaynaklı UV ışını maruziyeti ile ilişkilidir.



UYARI
Kaçınılmalıdır

Bronzlaşma

10 deri kanserinden 9'u güneşten veya solaryum kaynaklı UV ışınından kaynaklanır.

Solaryum

35 yaşından önce bir 1 seans solaryum deri kanseri riskinizi neredeyse %60 oranında artırabilir.

Güneş Yanığı

Şiddetli güneş yanığı geçirdiyse (2 veya daha fazla gün süren, ağrılı ve su toplamasına neden olan) deri kanseri riskiniz 3 kat artar.

Türkiye sponsoru



Avrupa Sponsoru



Daha fazlabilgi için www.euromelanoma.eu

Türk Dermatoloji Derneği Destekleriyle



Kampanya Partneri



Daha fazlabilgi için www.euromelanoma.eu



Deri kanseri nasıl görünür?

Deri kanseri genç insanlarda hâlâ nadir olmakla birlikte, daha yaygın hale gelmektedir, bu nedenle nelere bakılacağını bilmek önemlidir. Ana işaretler şu şekilde olan lekeler, benler veya çillerdir:

- **Boyut, renk ve/veya şekil değişikliği gösterirler ('ABÇDE' kuralına bakınız)**
- **Diğerlerinden farklı görünürler ("Çirkin Ördek Yavrusu" işareti)**
- **Asimetrik veya düzensiz kenarlıdırlar**
- **Pürüzlü veya kabuklu his verirler (bazen değişiklikleri görmeden önce hissedebilirsiniz)**
- **Kaşıntılıdırlar**
- **Kanamalı veya sızıntılıdırlar**
- **İncimsi bir görünüme sahiptirler**
- **Bir kesik veya leke gibi görünürler ama iyileşmezler**

Yukarıdaki özelliklerden en az iki tanesine sahip olan lezyonlara dikkat edilmelidir.

Dört ana şüpheli deri lezyonu tipi



1 Melanom

Melanom, çoğunlukla 20 yaşından itibaren ortaya çıkan, ancak aynı zamanda en tehlikeli olan, nadir görülen bir deri kanseri türüdür. Lezyonlar, görünümü (boyut, şekil ve renk) hızla değişen benler olarak ortaya çıkar. Çoğu zaman diğer benlere, çillere veya doğum lekelerine benzer görünebilirler.

"ABÇDE" kuralı

"ABÇDE" kuralı, vücuttaki potansiyel melanomları belirlemenin yararlı bir yoludur:

Ben **A**simetrik mi?

Belirsiz veya düzensiz kenarları var mı?

Çapı 6 mm'den büyük mü?

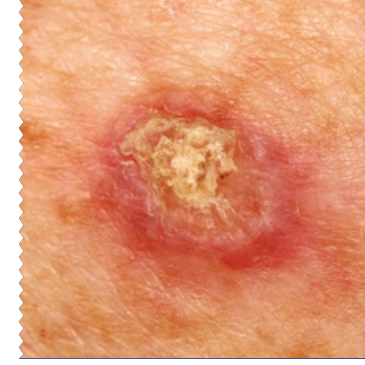
Renk **D**eğiştiriyor mu veya birden fazla rengi var mı?

Ebadi, şekli veya davranışı zamanla değişim gösterdi mi?



2 Bazal hücreli karsinom

Genellikle yavaş büyüyen (yılda 0,5-1 cm oranında) bir tümördür. Tipik olarak incimsi bir yüzeye sahip pembe ile kahverengi bir nodül veya plak olarak kendini gösterir.



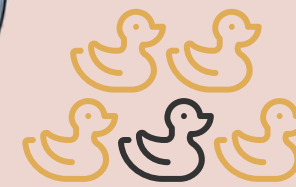
3 Skuamöz hücreli karsinom

Skuamöz hücreli karsinom, erken teşhis edilirse kolaylıkla tedavi edilebilen, hızla büyüyen (genellikle birkaç hafta ila birkaç ay içinde) bir tümördür. Lezyonlar genellikle kabuklu veya pürüzlü bir yüzeye sahiptir.



4 Aktinik keratoz

Aktinik keratoz genellikle pre-kanserözdir, ancak tedavi edilmezse skuamöz hücreli karsinomlara dönüşebilir. Bazı lezyonlar küçük, kabuklu deri lekeleri gibi görünürken, bazıları gözle görülmez ve pürüzlü yüzeyleri ile tanınırlar.



"Çirkin ördek yavrusu" işareti

Diğerlerinden farklı yeni bir lezyon ortaya çıkarsa şüpheli olabilir. Bu 'Çirkin Ördek Yavrusu' işareti olarak bilinir.

Derinizi nasıl kontrol edebilirsiniz?

Herhangi bir değişiklik veya şüpheli görünen lekeler için derinizi ayda bir kez kontrol edin. Gerçekten çok kolay ve sadece birkaç dakikanızı alıyor, bu yüzden bunu rutininizin bir parçası yapın. Tüm vücudunuzu kontrol etmeniz önemlidir. Günlük yaşamınızda görmediğiniz vücut bölgelerine (sırt, kafa derisi, genital bölge, ayak tabanları vb.) özellikle dikkat edin. Boy aynasının karşısına geçin ve ulaşılması zor yerler için el aynası kullanın.

1. **Burnunuz, dudaklarınız, ağzınız ve kulaklarınızın üstü ve arkası dahil olmak üzere yüzünüze bakın.**
2. **Saçınızı ayırmak için bir tarak kullanarak saç derinizi kontrol edin ve tüm saç derinizi çok dikkatli bir şekilde kontrol edin.**
3. **Ellerinizin önünü ve arkasını ve parmaklarınızın arasını kontrol edin.**
4. **Boynunuza, göğsünüze ve vücudunuzun üst kısmına bakın. Kadınlar, göğüslerinin arasını ve altını kontrol edin.**
5. **Üst kolunuzu ve koltuk altlarınızı kontrol etmek için dirseğinizi bükün.**
6. **Boynunuzun arkasını ve sırtınızı, üst ve alt kısımlarını kontrol etmek için el aynanızı kullanın.**
7. **Kalçanızı, genital bölgenizi ve bacaklarınızın arkasını kontrol edin. Ayak tabanlarınızı ve ayak parmaklarınızın arasını kontrol ederek bitirin.**

Bir şey bulursanız ne yapmalısınız?

Derinizde yeni veya mevcut bir leke olduğundan emin değilseniz, kontrol ettirmek ve tedavi ettirmek için hemen doktorunuzu veya dermatoloğunuzu arayın.

