

Avustralya'nın en yaygın kanser hastalığına karşı cildinizi koruyun (Save your skin from Australia's commonest cancer)

Avustralya'nın güneşli iklimi iyidir ama güneşte fazla kalmak tehlikeli olabilir. Avustralya deri kanserinde ve bu hastalıktan ölüm oranlarında dünyada başta gelir.

Güneş nasıl deri kanseri yapar?

Güneşin ışınları bizi aydınlatır ve ısıtır ama arasında UVR denilen morötesi ışınları da vardır. Morötesi ışınları görüp onlara dokunamayız ama deriye zarar verirler. Morötesi ışınlar deri kanserinin en yaygın olan nedenidir. Güneş, ayrıca derinin erkenden yaşlanmasına ve katarakt (perde veya aksu) gibi göz hastalıklarına da neden olur.

Kimler deri kanseri tehlikesi altındadır?

Herkes için tehlike vardır. Derisi açık renk olan ve mavi gözlü kişiler için tehlike daha büyüktür ama derisi esmer olan kimseler de deri kanserine yakalanabilirler. Açık havada çalışan işçiler için tehlike olmakla birlikte haftayı kapalı yerlerde çalışarak, hafta sonunu ve tatilleri güneşte geçiren kişiler için de tehlike vardır. Ayrıca, derisi çillerle ve benlerle dolu olan kimseler, güneş yanığı geçirenler ve çocukluklarında uzun süreler boyunca güneş altında kalmış olan kimseler de tehlike altındadırlar. Çocukların derilerinin morötesi ışınlardan daha çok zarar görmesi mümkün olduğundan çocukları ve gençleri güneşten korunmaya alıştırmak çok önemlidir.

Deri kanseri ne kadar tehlikelidir?

Üç tür deri kanseri vardır. Deri kanserlerinin çoğu kolayca tedavi edilebilir fakat melanoma denilen deri kanseri erkenden bulunamazsa ölümcül olabilir.

Deri kanserinin uyarıcı belirtileri

Genellikle ilk belirtiler şunlardır:

- Rengi, biçimi ve büyüklüğü değişmiş olan lekeler, benler veya çiller
- Deri üzerinde, çevresindeki lekelerden daha farklı olan yeni bir leke
- Bir türlü iyileşmeyen yaralar

Derideki bu tür değişiklikleri doktora gösterin.

Ailemi deri kanserine karşı nasıl koruyabilirim?

Bunun için güneşin morötesi ışınlarının en kuvvetli olduğu sabah saat 10'dan öğleden sonra 2'ye (yaz saatlerinde 11-3 arası) kadar güneşe çıkmayın. Morötesi ışınların kuvvetli olduğu yaz aylarında bu daha da önemlidir. Ayrıca, gerek sizin gerekse çocuklarınızın dışarda olduğu zamanlar şunlara dikkat etmek gereklidir:

- Yüzü ve enseyi güneşten korumak için geniş kenarlı ve arkası enselikli şapka veya kepler giyin.
- Kolları uzunca bol bir gömlek, paçaları uzun bir şort veya pantolon veya uzunca bir eteklik giyin.
- Mümkün olduğu kadar gölgede kalmaya dikkat edin. Kar, kum, beton ve su gibi maddeler morötesi ışınları yansıtacağı için buralarda da vücudu giysilerle korumak ve güneş kremi kullanmak gerekli olduğunu unutmayın.
- Kullanılacak güneş kremleri suya dayanıklı, ışınlardan korunma açısından geniş kapsamlı olan SPF30+ kremleridir. Krem güneşe çıkmadan 20 dakika önce sürülmeli ve her iki saatte bir tekrar krem sürmelidir. Güneş kremi morötesi ışınlar karşı tam korunma sağlayamayacağı için hiç bir zaman sadece kreme güvenmeyin.
- 12 aylıktan küçük olan bebekleri güneşe çıkarmamak en iyisidir. Kaçınamayacağınız durumlarda gününüzü öylesine plânlayın ki dışarda olduğunuz saatler morötesi ışınların en kuvvetli olduğu saatler olmasın. Bebeğin vücudunu ve başını da giysilerle ve başlıkla koruyun.
- Bebeklere de krem sürülmelidir. Bebeğin vücudunun açıkta kalan yerlerine, yüzüne, kulaklarına ve ellerinin tersine krem sürebilirsiniz.
- Aile bireylerinin derilerini düzenli olarak kontrol ederek derideki lekelerin, benlerin veya çillerin üzerindeki değişikliklere dikkat edin. Uyarıcı Belirtiler yukarıda verilmiştir.

Gözlerimi morötesi ışınların zararına karşı nasıl koruyabilirim?

Bunun için tercihen gözlerin yanlarını da çevreleyen güneş gözlükleri kullanmanız ve gözlerinizi gölgeleyecek geniş kenarlı şapkalar giymeniz gereklidir.

Havanın bulutlu olduğu günlerde deriyi korumaya gerek var mıdır?

Evet. Morötesi ışınlar, özellikle kuvvetli oldukları yaz aylarında, bulutlu havada bile deriye zarar verirler.

Solaryuma güvenilebilir mi?

Hayır. Solaryum deriyi tahrip edebilir.

Bu konuda daha fazla bilgi almak için Kansere Yardım Hattı'nı Pazartesi-Cuma günleri arası sabah saat 9'dan öğleden sonra saat 5'e kadar 13 11 20 numaralı telefonda arayabilirsiniz. Sydney dışından arıyorsanız 1800 422 760 numaraya telefon edebilirsiniz.

Telefonda İngilizce konuşurken yardım istiyorsanız Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi'ni 131 450 numaralı telefonda arayın.

Sağlık konuları hakkında daha fazla Türkçe bilgiyi Multicultural Communication <http://mhcs.health.nsw.gov.au> internet adresinde bulabilirsiniz.

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.