

Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin güneşten korunmaya ilişkin davranışlarının belirlenmesi

Fatma İknur ÇINAR (*), Fatma Şeyma ÇETİN (*), Nurten KALENDER (*),
Gülcan BAĞÇIVAN (*).

ÖZET

Bu araştırma, hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin güneşten korunmaya ilişkin davranışlarının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı tipteki çalışma, bir hemşirelik yüksek okulunda öğrenim gören ve araştırmaya katılmayı kabul eden 278 öğrenci ile yürütülmüştür. Veriler, öğrencilerin demografik verileri ve güneşten korunmaya yönelik davranışlarını içeren soru formu ve cilt tiplerini belirlemeye yönelik Fitzpatrick Skalası ile toplanmıştır. Öğrencilerin yaş ortalamaları 20.56±1.14 olup, tamamı kadındır. Öğrencilerin %94.6'sının vücudunda ben ve %24.1'inde güneş lekesi, %1.8'inin ailesinde ise cilt kanseri öyküsü olup, %64.0'ının güneşlenme alışkanlığı mevcuttur. Tip V ve VI cilt tipine sahip öğrenci bulunmazken, %36.7'si Tip I ve II, %59.4'ü Tip III ve %4.0'ü Tip IV cilt tipine sahiptir. Öğrencilerin güneşten korunma davranışları arasında ilk sıralarda güneş koruyucu krem/losyon kullanmak ve gölge alanları tercih etmek yer almaktadır. Ayrıca vücudunda güneş lekesi olan öğrencilerin güneş kremi/losyonu kullanma durumunun diğerlerine göre istatistiksel olarak anlamlı derecede fazla olduğu ($\chi^2=8.693$, $p=0.003$); güneşlenme imkânı olanların gözlük kullanma durumlarının ($\chi^2=18.642$, $p<0.001$) ve krem/losyon kullanma durumlarının ($\chi^2=36.684$, $p<0.001$) diğerlerine göre anlamlı derecede daha fazla olduğu görülmüştür. Çalışmamızda öğrencilerin güneş ışınlarının etkisine karşı korunmaya yönelik davranışları genel olarak olumlu olmakla birlikte (güneş kremi/losyon kullanma, gölge alanları tercih etme gibi) bazı davranışlarda eksiklikler (yariya yakınının güneş gözlüğü kullanmaması, yarıdan fazlasının da güneş ışınlarının yoğun olduğu zamanlarda dışarı çıkması gibi davranışlar) tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Cilt kanserleri, güneşten korunma, hemşirelik öğrencileri

SUMMARY

Determination of sun protection behaviour among nursing students

This research is performed to determine the sun protection behaviour of the nursing school students. This descriptive study is performed among 278 students of the nursing school who agreed to participate in this research. The data was collected by a form which includes demographic data and the data of sun protection behaviour of the students and by Fitzpatrick Scale which determines skin types of students. The students are all female with an mean age of 20.56 ±1.14. 94.6% of the students have a nevus on their body, 24.1% have a sun spot and 1.8% have a family member with skin cancer, and 64% have an insolation habit. None of the students has skin type V and VI, 36.7% have skin type I and II and 4% have skin type IV. Among students preferences of sun protection behaviour, using sunscreen cream/lotion and preferring shadow areas takes the first place. In addition, sunscreen cream/lotion usage among students with sunspots is significantly higher when compared to others ($\chi^2=8.693$, $p=0.003$); among students with possibility of insolation sun glass usage ($\chi^2=18.642$, $p<0.001$) and sunscreen cream/lotion usage ($\chi^2=36.684$, $p<0.001$) is significantly higher to others. Although the students behaviour for protection against the effect of the sunlights is generally positive, (usage of sunscreen cream/lotion, preferring shadow areas), there are some behaviours that students did not into consideration for sun protection behaviour (almost the half of them do not use sun glasses, more than the half of them being outside at times during intense solar radiation).

Key Words: Skin cancer, sun protection, nursing student.

Giriş

Dünyada ekolojik dengenin devamı ve yaşam için gerekli olan güneş ışınlarının faydalı etkilerinin yanı sıra kanser oluşumu, alerjik reaksiyonlar ve fotoyaşlanma gibi zararlı etkilerinin olduğu da bilinmektedir (1). Yeryüzüne erişen güneş enerjisinin bir parçası olan ultraviyole radyasyona (UVR) maruz kalmanın cilt ve gözlerde yanık riskini artırdığı, deri yaşlanmasını hızlandırdığı ve immün sistemi baskıladığı tespit edilmiştir (2). Ayrıca UVR'ye maruz kalma, cildin moleküler yapısını değiştirerek, tüm dünyada önemli ve giderek artan bir sağlık sorunu olan cilt kanserinin gelişimi için de önemli bir risk faktörüdür (3,4). Cilt kanseri en yaygın ve önlenbilir kanser tiplerinden biridir (2). T.C. Sağlık Bakanlığı 2002 yılı kanser verilerine göre, ülkemizde cilt kanseri sıklığı 100.000'de 9.01 iken, 2005 yılı verilerine göre cilt kanseri sıklığı 100.000'de 18.91'e yükselmiştir. Bu sıklık tüm kanser türleri arasında cilt kanserlerini ülkemizde üçüncü sıraya yerleştirmiştir (5). Cilt kanserleri arasında en ölümcül yere sahip olan melanom için önemli risk faktörleri arasında, mavi göz, açık ten, kırmızı veya sarı saç, aile öyküsü, doğal ya da yapay UVR'ye maruz kalma yer almaktadır (2).

UVR'nin tehlikeli olduğu bilincini artırmak, maruziyeti azaltmak ve uzun süreli cilt kanseri insidansını azaltmak için, güneşten korunma davranışlarının ön plana çıkarılması önemlidir (6). Cilt tipine bakılmaksızın özellikle güneş ışınlarının yoğun olduğu zamanlarda gölge alanların tercih edilmesi, giysi seçimine dikkat edilmesi, geniş kenarlı şapka ve güneş gözlüğü kullanılması tavsiye edilmektedir. Güneşe maruz kalan cildi korumak için SPF'si (güneş koruyucu faktör=sun protection factor=SPF) 15 ve üzeri olan güneş kremi kullanılmalıdır (7). Güneşten korunma davranışları için öneriler ve gerekçeleri Tablo 1'de sunulmuştur (8).

Güneşin deri üzerindeki olumsuz etkilerinin önlenmesi için, etkili korunma önlemleri ve güneşten koruyucular konusunda toplumun bilinçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır (1). Cilt kanseri toplumlarda büyük bir risk ve ekonomik yük olmasına rağmen, cilt kanserini önleyici uygulamalar ihmal edilmektedir. Toplumda cilt kanseri insidansını azaltabilmek ve koruyuculuğu yaygınlaştırabilmek için bireylerin farkındalığının artırılması önemlidir. Hem hemşireler hem de hemşirelik öğrencileri eğitim ve danışmanlık rollerini yerine getirerek bireylerin farkındalığını artırabilirler. Hastalara danışmanlık yapabilir, güneş ışığının ciltteki etkilerini anlatabilir, şüpheli cilt lezyonlarının değerlendirilmesi ve hastaların yönlendirilmesinde önemli birer rol oynayabilirler. Bunları yerine getirebilmek ve toplumun farkındalığını artırmak için öncelikle hemşirelik

* Gülhane Askeri Tıp Akademisi Hemşirelik Yüksek Okulu, Ankara, Türkiye

Ayrı basım isteği: Dr. Fatma İknur ÇINAR
Gülhane Askeri Tıp Akademisi Hemşirelik Yüksek Okulu, Ankara, Türkiye
Tel : +903123043932
Fax : +903123043900
E-mail : icinar@gata.edu.tr; filknur@yahoo.com

Makalenin Geliş Tarihi: 03.04.2014 • Kabul Tarihi: 21.05.2014 • Çevrim İçi Basım Tarihi: 25.10.2015

öğrencilerinin konu hakkında yeterli bilgiye sahip olmaları ve bu bilgileri doğru şekilde kullanmaları gerekir. Bu çalışma, bir

hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin güneşten korunmaya ilişkin davranışlarının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Tablo I. Güneşten korunma davranışları

Öneriler	Gerekeçe
Yapay veya doğal UVR'den korunun	<ul style="list-style-type: none">• UVR'nin cilde en çok zarar verdiği 10.00-16.00 saatleri arasında güneşe maruz kalmaktan sakının. UVR'nin, kum, beton veya su gibi yüzeylerden kolaylıkla yansıdığı unutmayınız.• Optimal korunma için gölgede kalın.
Kapalı alanlarda bronzlaşmayı sağlayan uygulamalardan (solaryum) kaçının	<ul style="list-style-type: none">• Melanom gibi cilt kanserleri bu uygulamaların kullanımıyla yakından ilişkilidir.
Kıyafetlerle korunma	<ul style="list-style-type: none">• Vücudun UVR'ye maruziyetini engellemek için uzun kollu, uzun paçalı kıyafetler giyin.• UVR'nin nüfuz etmesini güçleştiren koyu renk kıyafetler, sıkı dokunmuş örgüler ve kalın kumaşlar seçin. Açık renkler, sık dokunmamış ve ince kumaşlar UVR'nin cilde ulaşmasını kolaylaştırır.• Keten veya beyaz pamuklu kumaşlar gibi çok düşük ultraviyole koruma faktörü (UPF= ultraviolet protective factor) derecelendirmesine sahip kumaşlar yerine UPF'nin 40 veya üzerinde olduğunu belirten etiket taşıyan kumaşlar seçin. Yüksek dereceli UPF özelliği taşıyan kumaşlar UVR'yi cilde ulaşmadan önce emen veya bloke edebilen liflerden özel olarak yapılmıştır.
Güneş gözlükleriyle beraber yüzü ve gözleri gölgede bırakacak geniş kenarlı şapkalar kullanın	<ul style="list-style-type: none">• Optimal göz koruması için geniş çerçeveli, yüzünüzü kaplayan gözlükleri, geniş kenarlı şapkalarla birlikte kullanın. Kanıtlar tek başına güneş gözlüğü kullanmanın gözleri uygun biçimde korumadığını göstermektedir.• UVA/UVB koruması %99-%100 olan güneş gözlükleri seçin (Bu değer 400 nm şeklinde de ifade edilebilir).• Radyasyonun miktarını azaltan, UVR'yi engelleyen kontak lensler kullanın.
Kaliteli bir güneş koruyucu krem veya losyon kullanın	<ul style="list-style-type: none">• SPF'si 15-30 veya daha fazla olduğunu gösteren ürünler kullanın• Sadece güneş yanıklarından korunmak için değil cilt kanserlerinden korunmak için de geniş spektrumlu bir koruyucu kullanın. Bir ürünün geniş spektrumlu olarak tanımlanabilmesi için hem UVA hem de UVB'ye karşı koruma sağlaması gerekir.
Uygun miktarda güneş koruyucu kullanın	<ul style="list-style-type: none">• Güneş koruyucu ürünün üzerinde yer alan yönergeleri okuyun. Ürün etiketi "bolca uygulayın" terminolojisini içermelidir.• Etiketle belirtilen SPF düzeyine ulaşabilmek için ürünü cildinize 2 mg/cm2 kalınlığında olacak şekilde uygulayın.
Güneş koruyucu uygulamasını ve tekrar uygulamasını doğru zamanda yapın	<ul style="list-style-type: none">• Güneşe maruz kalmadan 15 dk önce güneş koruyucuyu uygulayın.• Güneş koruyucunun cildinize dengesiz dağılımını önlemek ve her tarafta eşit miktarda emilimini sağlamak amacıyla güneşe maruz kaldıktan 15 ila 60 dk sonra tekrar uygulayın. Güneş koruyucuyu yüzmenin veya terlemenin ardından her iki saatte bir tekrar uygulayın.• Bir ürünün SPF değeri aktivite olmadığı takdirde sekiz saat içerisinde %25, aktivite olduğu takdirde %55 azalır.
Güneş koruyucunun son kullanma tarihine dikkat edin	<ul style="list-style-type: none">• FDA rehberleri bütün güneş koruyucu ürünlerin orijinal dayanıklılığını üç yıl koruması gerektiğini belirtir.• Güneş koruyucularınızı serin yerde saklayınız, çünkü son kullanma tarihi sıcaktan kaynaklanan (araba içinde bırakma, direk güneşe maruziyet) bozulmaları dikkate almaz.

UVR: Ultraviyole radyasyon, **SPF:** Sun protection factor (güneş koruyucu faktör), **UVA:** Ultraviyole A, **UVB:** Ultraviyole B

Gereç ve Yöntem

Katılımcılar

Tanımlayıcı tipteki bu çalışma, Ankara'da bir hemşirelik yüksekokulunda 2013-2014 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerle yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini 355 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmaya katılmayı kabul etmeme, izin ya da istihattı olma ve formları eksik doldurma gibi nedenlerden dolayı araştırmaya dâhil edilemeyen 77 öğrenci dışında toplam 278 (%78.3) öğrenci ile araştırma tamamlanmıştır.

Veri toplama formları

Veriler öğrencilerin, güneş ışınlarının zararlı etkilerine yönelik tutumlarının belirlenmesi amacıyla araştırmacılar tarafından literatür incelemeleri (7-10) sonucunda oluşturulan anket formuyla toplanmıştır. Anket formunda öğrencilerin demografik verilerine ilişkin sorular ve cilt tipinin belirlenmesine yönelik Fitzpatrick Skalası yer almıştır. Fitzpatrick Skalası, cilt tipi için sayısal bir sınıflandırma şemasıdır (11).

Verilerin toplanması

Araştırma uygulamasına başlanmadan önce araştırmanın yürütüldüğü hemşirelik yüksekokulu yönetiminden izin ve has-

tanenin Etik Kurulu'ndan araştırma onayı alınmıştır. Verilerin toplanmasında, araştırmacılar tarafından öğrencilere araştırma hakkında bilgi verildikten sonra araştırmaya katılmayı kabul edenlere anketler dağıtılmış ve doldurmaları istenmiştir. Anketlerin doldurulması ortalama 15-20 dk sürmüştür.

İstatistiksel Analiz

Verilerin değerlendirilmesinde ve istatistiksel analizlerde SPSS for Win. Ver. 15.00 (SPSS Inc. Chicago, IL, USA) paket programı kullanılmış ve istatistiksel kararlarda $p \leq 0.05$ seviyesi anlamlı farklılığın göstergesi olarak kabul edilmiştir. Veri toplama formları ile elde edilen bilgiler bilgisayar ortamına aktarılmış ve gerekli hata kontrolleri ve düzeltmeleri yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler; sayımla belirlenen değişkenler için sayı ve %, ölçümle belirlenen değişkenler için ortalama±standart sapma şeklinde gösterilmiştir. Karşılaştırmalı istatistiklerde öğrencilerin cilt tipi ile güneşten korunma davranışlarının karşılaştırılmasında Ki-kare testi kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamaları 20.56 ± 1.14 (en küçük=18, en büyük=23) ve tamamı kadın öğrencidir. Araştırmaya 63 birinci sınıf (%22.7), 77 ikinci sınıf (%27.7), 73 üçüncü sınıf (%26.3) ve 65 dördüncü sınıf (%23.4) olmak üzere toplam 278 (%78.3) öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin %62.6'sının (n=174) başlıca gelir kaynağı aileleridir ve %81.3'ü (n=226) ailelerinin ekonomik durumunu geliri gidere eşit olarak belirtmiştir. Öğrencilerin anne eğitim durumu incelendiğinde %50.4'ünün (n=140) ilkökul ve %25.5'inin (n=71) lise mezunu olduğu, baba eğitim durumu incelendiğinde ise %33.8'inin (n=94) lise ve %32.7'sinin (n=91) ilkökul mezunu olduğu görülmüştür. Öğrencilerin %94.6'sının (n=263) vücudunda ben ve %24.1'inin (n=67) güneş lekesi bulunmakta olup, %64.0'inin (n=178) güneşlenme alışkanlığı mevcuttur. Ayrıca öğrencilerin %1.8'inin (n=5) ailesinde cilt kanseri öyküsü bulunmaktadır.

Tablo 2'de Fitzpatrick skalasına göre öğrencilerin cilt tiplerine göre değerlendirilmesi gösterilmiştir. Öğrenciler arasında tip V ve VI cilt tipine sahip öğrenci bulunmazken, %36.7'si (n=102) Tip I ve II, %59.4'ü (n=165) Tip III ve %4.0'ü (n=11) Tip IV cilt tipine sahiptir.

Tablo 3'te öğrencilerin güneşten korunma davranışlarına ilişkin veriler yer almaktadır. Bu verilere göre öğrencilerin güneşten korunmaya ilişkin davranışları arasında, güneş koruyucu krem, losyon vb. kullanmak (%78.1; n=217), gölgede oturmak (%71.6; n=199) ve açık renkli elbiseler giymek (%70.5; n=196) ilk üç davranış olarak sıralanmıştır.

Tablo II. Öğrencilerin Fitzpatrick Skalası'na göre cilt tiplerine göre değerlendirilmesi (n=278)

		n	%
Tip I ve II	Kolay yanar, çok zor bronzlaşır/bronzlaşmaz	102	36.7
Tip III	Orta derecede yanar ve bronzlaşır	165	59.4
Tip IV	Çok az yanar, çok kolay bronzlaşır	11	4.0
Tip V	Nadiren yanar, çabuk bronzlaşır	-	-
Tip VI	Hiç yanmaz, çabuk bronzlaşır	-	-

Tablo III. Öğrencilerin güneşten korunma davranışları (n=278)

	Evvet	Hayır
	n* (%)	n* (%)
Güneş koruyucu krem, losyon vb. kullanımım	217 (78.1)	61 (21.9)
Güneş koruyucu kremi, losyonu vb. sadece yaz aylarında kullanımım**	121 (43.5)	
Güneş koruyucu kremi, losyonu vb. sadece deniz kenarında kullanımım**	71 (25.5)	
Güneş koruyucu kremi, losyonu vb. yaz-kış sürekli kullanımım**	25 (9.1)	
Gölge alanları tercih ederim	199 (71.6)	79 (28.4)
Açık renkli elbiseler giyerim	196 (70.5)	82 (29.5)
Güneş gözlüğü kullanımım	164 (59.0)	114 (41.0)
Saat 10.00 ile 16.00 arasında dışarı çıkmam	105 (37.8)	173 (62.2)
Şapka takarım	95 (34.2)	183 (65.8)
Cilt kontrolü için doktora giderim	13 (4.7)	265 (95.3)
Şemsiye kullanımım	12 (4.3)	266 (95.7)

* n katlanmıştır.

** Güneş koruyucu krem, losyon vb. kullanan 217 öğrenciyi kapsamaktadır.

Tabloda gösterilmemekle birlikte öğrencilerin güneşten korunma davranışları ile vücudunda ben ve güneş lekesi varlığı, güneşlenme imkanı, ailesinde cilt kanseri öyküsü gibi cilt kanseri risk faktörlerinin bazılarını içeren özellikleri karşılaştırıldığında; vücudunda güneş lekesi olan öğrencilerin diğerlerine göre güneş kremi/losyonu kullanma durumunun daha fazla olduğu ($\chi^2=8.693$, $p=0.003$); vücudunda ben olan öğrencilerin diğerlerine göre istatistiksel olarak anlamlı derecede şemsiye kullanmadığı ($\chi^2=19.176$, $p<0.01$); güneşlenme imkanı olanlarda güneşten korunmak için gözlük kullanma ve ($\chi^2=18.642$, $p<0.001$) ve krem yada losyon kullanma durumunun ($\chi^2=36.684$, $p<0.001$) diğerlerine göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha fazla olduğu görülmüştür.

Tablo 4'te öğrencilerin güneşten korunma davranışlarının cilt tiplerine göre değerlendirilmesine ilişkin veriler yer almaktadır. Öğrencilerin güneşten korunma davranışlarından sadece güneşten korunmak için şemsiye kullanma davranışı cilt tipine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Tip IV cilt tipinde olan öğrenciler güneşten korunmak için anlamlı derecede daha az şemsiye kullanmaktadır ($\chi^2=6.172$; $p=0.046$). Öğrencilerin diğer güneşten korunma davranışları cilt tiplerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$). Tabloda verilmemekle birlikte öğrencilerin güneşten korunma davranışları sınıflara göre karşılaştırıldığında; 2.sınıfların gölgede oturmayı diğerlerine göre anlamlı derecede daha fazla tercih ettiği ($\chi^2=8.727$; $p=0.033$) ve 2.sınıfların diğer sınıflara göre daha fazla, 1.sınıfların daha az güneş koruyucu krem, losyon vb. kullandığı ($\chi^2=51.609$; $p<0.001$) görülmüştür. Diğer davranışlar ile sınıflar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin güneş ışınlarının etkilerine yönelik verilen ifadelerle katılım katılmama durumları Tablo 5'te yer almaktadır. Bu verilere göre öğrencilerin tamamı güneş ışınlarının etkisinin günün saatlerine göre değiştiğini ve %97.1'i (n=270) güneşten korunmaya yönelik eğitimlerin gerekliliğini kabul etmektedir.

Tablo IV. Öğrencilerin güneşten korunma davranışlarının cilt tiplerine göre değerlendirilmesi (n=278)

		Fitzpatrick Skalası			Ki-kare	p
		Tip I ve II	Tip III	Tip IV		
Saat 10 ile 16 arasında dışarı çıkmam	Evet	35 (33.3)	66 (62.9)	4 (3.9)	0.877	0.645
	Hayır	67 (38.7)	99 (57.2)	7 (4.0)		
Gölgede otururum	Evet	78 (39.2)	115 (57.8)	6 (3.0)	3.056	0.217
	Hayır	24 (30.4)	50 (63.3)	5 (6.3)		
Şapka takarım	Evet	38 (40.0)	53 (55.8)	4 (4.2)	0.763	0.683
	Hayır	64 (35.0)	112 (61.2)	7 (3.8)		
Şemsiye kullanırım	Evet	8 (66.7)	3 (25.0)	1 (8.3)	6.172	0.046
	Hayır	94 (35.3)	162 (60.9)	10 (3.8)		
Açık renkli elbiseler giyerim	Evet	71 (36.2)	118 (60.2)	7 (3.6)	0.370	0.831
	Hayır	31 (37.8)	47 (57.3)	4 (4.9)		
Gözlük takarım	Evet	59 (36.0)	97 (59.1)	8 (4.9)	0.916	0.632
	Hayır	43 (37.7)	68 (59.6)	3 (2.6)		
Cilt kontrolü için doktora giderim	Evet	5 (38.5)	8 (61.5)	-	0.562	0.755
	Hayır	97 (36.6)	157 (59.2)	11 (4.2)		
Güneş koruyucu krem, losyon vb. kullanırım	Evet	84 (38.7)	126 (58.1)	7 (3.2)	2.711	0.258
	Hayır	18 (29.5)	39 (63.9)	4 (6.6)		
Güneş koruyucu krem, losyon vb. kullanma alışkanlığı (n=217)	Sadece yaz aylarında	48 (39.7)	70 (57.9)	3 (2.5)	3.161	0.531
	Sadece deniz kenarında	23 (32.4)	44 (62.0)	4 (5.6)		
	Yaz-kış sürekli	12 (48.0)	12 (48.0)	1 (4.0)		

Tablo V. Öğrencilerin güneş ışınlarının etkileri hakkındaki görüşlerinin dağılımı (n=278)

	Katılıyorum	Katılmıyorum
Güneş ışınlarının etkisi günün saatlerine göre değişir	278 (100.0)	-
Güneşten korunmaya yönelik eğitimler gereklidir	270 (97.1)	8 (2.9)
Güneş ışınları cilt kanserlerine neden olabilir	269 (96.8)	9 (3.2)
Güneş ışınlarının etkisi mevsimlere göre değişir	268 (96.4)	10 (3.6)
Güneşe maruziyet cilt yaşlanmasını hızlandırır	252 (90.6)	26 (9.4)
Bazı ilaçların kullanımı güneşe duyarlılığı artırır	248 (89.2)	30 (10.8)
Açık tenlilerin cilt kanserine yakalanma riski daha yüksektir	224 (80.6)	54 (19.4)
Güneş ışınları gözde katarakt oluşumuna neden olabilir	212 (76.3)	66 (23.7)
Bronzlaşmak cilt kanseri riskini artırır	211 (75.9)	67 (24.1)
Çocukluk dönemindeki güneş yanıkları, yetişkinlik dönemindeki güneş yanıklarına göre cilt kanseri gelişiminde daha fazla rol oynar	196 (70.5)	82 (29.5)

Tartışma

Çalışmamızda bir hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin güneşten korunma davranışlarına ilişkin bulgular sunulmuştur. Öğrencilerin çoğunluğu I/II ve III cilt tipine sahiptir. Güneşten korunma davranışı olarak çoğunluğu güneş koruyucu krem, losyon vb. kullanırken bu öğrencilerin çok azı bu ürünleri yaz-kış sürekli kullanmaktadır. Ayrıca güneş gözlüğü kullanma, saat 10.00 ile 16.00 saatleri arasında dışarı çıkmama, şapka takma gibi genel önlemlerin oranının da düşük olduğu görülmektedir. Oysaki Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) özellikle cilt kanserlerini önlemede gün ortasında dışarı çıkmanın azaltılması (10:00-16:00), kıyafetlerin güneşten koruyuculuğunun yüksek

olması, şapka ve güneş gözlüğü kullanılması ve 15 faktörden yüksek SPF krem, losyon kullanılması gerektiğini belirtmiştir (12). Hemşirelerle ve toplumda yapılan bazı çalışmalarda da gün ortasında dışarı çıkarken şapka takma, şemsiye ve güneş koruyucu krem kullanma durumlarının düşük olduğu bulunmuştur (13-15).

İlter ve ark. nın çalışmasında da genel popülasyonun güneşin zararlı etkileri ve etkin korunma yöntemleri konusunda bilinçli olmadığı gösterilmiş ve güneşin etkileri konusunda bilinçlendirme kampanyalarının aktif olarak planlanması gerekliliği ortaya koyulmuştur (16). Güneş koruyucu kremlere ve korunma yöntemlerine ilişkin bilgi düzeyinin değerlendirildiği bir di-

ğer çalışmada da çalışmaya katılanların bilgi düzeyleri düşük bulunurken, kişilerin mevcut bilgilerini davranışa dökmedikleri görülmüştür. Davranış değişikliğini oluşturmak için de devletin bu konudaki tutum ve politikalarının önemli olduğu ve konuyla ilgili kampanyaların planlanması gerektiği vurgulanmıştır (17). Bizim çalışmamızda ise öğrencilerin güneş ışınlarının etkisi ve korunma ile ilgili bilgileri genel olarak yüksektir. Ancak güneşten korunma yöntemlerini yeterince uygulamadıkları görülmektedir. Önemli olan bu bilgilerin davranış değişikliğine dönüştürülebilmesidir. Örneğin öğrencilerin yarıya yakını güneş gözlüğü kullanmamakta, yarıdan fazlası da güneş ışınlarının yoğun olduğu zamanlarda dışarı çıkmaktadır. Bu konuda öğrencilerin farkındalığının artırılmasına ve bilginin davranışa dönüştürülmesine yönelik girişimler planlanmalıdır.

Herkesin cilt kanserine yakalanma riski vardır. Ancak açık tenli, çok sayıda büyük ben ve lekeleri olan, uzun süreli güneşe maruz kalan kişilerin cilt kanserine yakalanma riski daha fazladır (9). Çalışmamızda da bu risk faktörlerinden vücudunda güneş lekesi olan ve güneşlenme imkânı bulunan öğrencilerin daha fazla güneş kremi, losyon ya da güneş gözlüğü kullanıyor olması olumlu olarak değerlendirilmekte birlikte, vücudunda ben olan öğrencilerin korunmak amacıyla şemsiye kullanmaması ise olumsuz olarak değerlendirilmektedir. Bu sonucun Türk toplumunda bu amaçla şemsiye kullanma alışkanlığının olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada da; güneş koruyucu krem kullanımının, açık ten rengine sahip, güneş yanığı öyküsü olan, güneşte kalma süresi bir saatten uzun olan çocuklarda daha fazla olduğu saptanmıştır (18).

Çalışmamızda, öğrencilerin güneşten korunmaya ilişkin davranışları cilt tipine göre karşılaştırıldığında şemsiye kullanmanın dışında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Klostermann ve Bolte'nin çalışmasında cilt tipine bakılmaksızın özellikle güneş ışınlarının yoğun olduğu zamanlarda gölge alanların tercih edilmesi, giysi seçimine dikkat edilmesi, geniş kenarlı şapka, güneş gözlüğü ve uygun güneş kremi kullanılmasını tavsiye etmiştir. Ayrıca koyu cilt tipine sahip kızların gölgeyi daha az tercih ettiklerini, koruyucu giysi ve şapka kullandıklarını belirtmiştir (7). Çalışmamızda ise güneşin zararlı etkilerine karşı diğerlerine göre daha az risk taşımalarına rağmen tip III ve tip IV cilt tipine sahip olan öğrencilerin diğerleri gibi güneşten korunma konusunda uygun davranışlar sergiliyor olmaları olumlu bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca 2.sınıf öğrencilerinin gölgede oturma ve güneşten koruyucu ürün kullanma davranışlarını diğer sınıflara göre daha çok kullandığı görülmüştür. Bu durum, kanser ve kanserden korunmayla ilgili derslerin 2.sınıfta işlenmeye başlanmasından kaynaklanabileceğini düşündürmektedir.

Ülkemizde ebeveynlerin kendileri ve çocukları için sergiledikleri güneşten korunma davranışları ve ilişkili olabilecek faktörlerin incelendiği bir çalışmada; ebeveynlerin yarıya yakınının hiç bir korunma davranışı sergilemediği, gölgeleri tercih etmenin en çok seçilen yöntem olduğu, güneş gözlüğü, güneş kremi ve geniş kenarlı şapka kullanımının oldukça seyrek olduğu bulunmuştur (19). Çalışmamızda da öğrencilerin "çocukluk dönemindeki güneş yanıkları, yetişkinlik dönemindeki güneş yanıklarına göre cilt kanseri gelişiminde daha fazla rol oynar" bilgisi diğerlerine göre daha düşük bulunmuştur. Oysa ki çocuklukta UVR'den korunma esastır. Çünkü çocuklarda

stratum corneum tabakası daha incedir ve koruyucu melanin daha düşük seviyededir. Bu yüzden çocuklukta güneşe maruz kalma önemli bir risk faktörü olarak kabul edilir (7).

Hekimlerin güneşten korunma davranışlarının değerlendirildiği bir çalışmada gölgede bulunma, öğle saatlerinde dışarı çıkmama ve gözlük kullanımının çoğunluk tarafından sık uygulanan ilk 3 yöntem olduğu belirtilmiştir. Ancak hekimler güneş koruyucu ürün kullanımına 4.sırada başvurmaktadır ve yarıya yakını bu ürünleri ya hiç kullanmamakta ya da nadiren kullanmaktadır (20). Bizim çalışmamızda ise güneş koruyucu krem, losyon kullanma ilk sıralarda yer almaktadır. Ayrıca çalışmamızda öğrencilerin büyük bir kısmının koruyucu giysi kullanımını olarak açık renkli kıyafetler tercih ettiği görülmektedir. Bu bulgu bize öğrencilerin yanlış olarak açık renkli giysilerin koyu renkli olanlara göre daha fazla güneşten koruyucu etkiye sahip olduğu fikrinde olduklarını düşündürmektedir. Oysaki çalışmalarda giysilerin yapısının önemli bir faktör olduğu, kol ve bacakları örtecek sık dokunmuş kumaşlardan üretilen, koyu (lacivert, siyah) giysilerin tercih edilmesi önerilmektedir (8,21,22). Bizim çalışmamızla benzer şekilde hekimlerle yapılan bir çalışmada da hekimlerin açık renkli giysilerin koyu renklilere göre güneşten daha çok koruduğu bilgisine sahip olduğu görülmüştür (20).

Cilt kanserlerinin görülme sıklığının arttığı ülkemizde, UVR'ye karşı tehlike bilincini artırmak, maruziyeti ve uzun vadede cilt kanseri insidansını azaltmak için, etkili koruma önlemleri ve güneş koruyucular konusunda toplumun bilinçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Özellikle her alanda topluma hizmet veren hemşirelerin bu konuda yeterli bilgi sahibi olmaları ve doğru tutum/tutumları sergileyerek bireyleri bu konuda bilinçlendirmeleri gerekmektedir. Bunun içinde hemşirelik öğrencilerinin eğitim, öğretim hayatları boyunca güneşin zararlı etkileri ve korunma yöntemleri konusunda bilinçlendirilmeleri ve istedik davranışları sergilemeleri için hemşirelik eğitim programları öğrencilere bu davranışları kazandıracak şekilde geliştirilmelidir

Sınırlılıklar

Verilerin öğrencileri beyanlarına dayanması nedeniyle, hatırlamama ve bir uzman incelemesi olmaksızın ben ve güneş lekesini kendilerinin karar vermiş olmaları çalışmanın sınırlılığı olarak değerlendirilmektedir.

Kaynaklar

1. Çayırılı M, Tunca M, Açıkgöz G. Güneşten korunma ve güneşten koruyucular. TAF Prev Med Bull 2013; 12: 193-198.
2. Spradlin K, Bass M, Hyman W, Keathley R. Skin cancer: knowledge, behaviors, and attitudes of college students. South Med J 2010; 103: 999-1003.
3. Narayanan DL, Saladi RN, Fox JL. Ultraviolet radiation and skin cancer. Int J Dermatol 2010; 49: 978-986.
4. Leiter U, Garbe C. Epidemiology of melanoma and non-melanoma skin cancer--the role of sunlight. Adv Exp Med Biol 2008; 624: 89-103. Review.
5. Sağlık Bakanlığı, Kansere Savaş Dairesi Başkanlığı, Epidemiyoloji ve Koruma Şube Müdürlüğü. Türkiye Kansere İstatistikleri. <http://www.saglik.gov.tr/TR/belge/1-2951/ozel-istatistikler.html>.

6. Berwick M, Erdei E, Hay J. Melanoma epidemiology and public health. *Dermatol Clin* 2009; 27: 205-214, viii. Review.
7. Klostermann S, Bolte G; GME Study Group. Determinants of inadequate parental sun protection behaviour in their children - Results of a cross-sectional study in Germany. *Int J Hyg Environ Health* 2014; 217: 363-369. Epub 2013 Aug 1.
8. Cooley JH, Quale LM. Skin cancer preventive behavior and sun protection recommendations. *Semin Oncol Nurs* 2013; 29: 223-226.
9. Uysal A, Özsoy S, Ergül Ş. Öğrencilerin cilt kanseri risklerinin ve güneş ışınlarından korunmaya yönelik uygulamalarının değerlendirilmesi. *Ege Tıp Dergisi* 2004; 43: 95-99.
10. Isvy A, Beauchet A, Saiag P, Mahé E. Medical students and sun prevention: knowledge and behaviours in France. *J Eur Acad Dermatol Venereol* 2013; 27: e247-51. Epub 2012 Jul 24.
11. Fitzpatrick TB. The validity and practicality of sun-reactive skin types I through VI. *Arch Dermatol* 1988; 124: 869-871.
12. World Health Organization (WHO) 2003. Sun protection a primary teaching resource. <http://www.who.int/uv/publications/en/primaryteach.pdf>.
13. Devos SA, Baeyens K, Van Hecke L. Sunscreen use and skin protection behavior on the Belgian beach. *Int J Dermatol* 2003; 42: 352-356.
14. MacKie RM. Awareness, knowledge and attitudes to basal cell carcinoma and actinic keratoses among the general public within Europe. *J Eur Acad Dermatol Venereol* 2004; 18: 552-555.
15. Andsoy II, Gul A, Sahin AO, Karabacak H. What Turkish nurses know and do about skin cancer and sun protective behavior. *Asian Pac J Cancer Prev* 2013; 14: 7663-7668.
16. İlater N, Öztaş MO, Adışen E, et al. Ankara'da bir alışveriş merkezinde yapılan nevüs taramasında popülasyonun güneşten korunma alışkanlıkları ve melanositik nevüslerinin değerlendirilmesi. *Türkderm* 2009; 43: 155-159.
17. Wang SQ, Dusza SW. Assessment of sunscreen knowledge: a pilot survey. *BJD* 2009; 161: 28-32.
18. Baz K, Köktürk A, İkizoğlu G, Buğdaycı R. Erişkinlerin çocuklarını güneşten koruma bilinç ve alışkanlıkları. *Türkiye Klinikleri Dermatoloji Dergisi* 2003; 13: 101-107.
19. Dişçigil G, İşcibaşı A. Güneşten korunabiliyor muyuz? Çocuklarımızı koruyabiliyor muyuz? *Turkish Family Physician* 2012; 3: 50-55.
20. Uslu M, Karaman G, Şavk E, Şendur N. Adnan Menderes Üniversitesi hekimlerinin deri kanserleri ve güneşin etkileri konusundaki bilgi düzeyleri ile güneşten korunma davranışlarının değerlendirilmesi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi* 2006; 7: 5-10.
21. Wolska A, Owczarek G, Bartkowiak G. UV protective textile clothing for workers exposed to natural and artificial UV radiation. *Conf Proc IEEE Eng Med Biol Soc* 2010; 2010: 6260-6263.
22. Davis S, Capjack L, Kerr N, Fedosejevs R. Clothing as protection from ultraviolet radiation: which fabric is most effective? *Int J Dermatol* 1997; 36: 374-379.