



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

BİLGİ NOTU

Tarih: 17.04.2025

Sayfa No:1 / 2

BİRİM

Kanser Daire Başkanlığı

KONU: CİLT KANSERİ FARKINDALIK AYI

Mayıs ayı, "Cilt Kanseri Farkındalık Ayı" olarak belirlenmiştir. Bu ay boyunca düzenlenen etkinliklerle, özellikle yaz aylarında artan güneş maruziyeti öncesinde, toplumun cilt kanseri konusunda bilinçlenmesi ve erken teşhisin önemi vurgulanmaktadır.

Cildimiz, vücudumuzu dış çevreden ayıran ve koruyan en büyük organımızdır. Bu özelliği sayesinde vücudu zararlı çevresel etkenlere karşı koruma görevi üstlenir. Cilt kanseri, derideki hücrelerin anormal bir şekilde çoğalması sonucu oluşur. Her cilt değişikliği kanser anlamına gelmez; ancak şüpheli bir değişiklik fark edildiğinde vakit kaybetmeden doktora başvurulması önerilir.

Cilt kanseri riskini artıran en önemli çevresel faktör, güneş ışınlarıdır. Özellikle ultraviyole (UV) ışınları cilt hücrelerine zarar vererek kanser gelişimine yol açabilir. Güneşin en yoğun olduğu saatler olan 10.00–16.00 arasında korunmasız kalmak, riski ciddi şekilde artırır. Ayrıca çevresel kirlilik ve zararlı kimyasalların ciltle teması da riski artıran diğer faktörlerdir. Yapılan araştırmalar, hava kirliliği ile cilt kanseri arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Hava kirliliği, cilt hücrelerine zarar vererek oksidatif stres yaratır ve bu da kansere zemin hazırlayabilir. İklim ve coğrafi koşullar da risk üzerinde etkili olabilir.

Cilt kanserine yakalanma riskini artıran diğer faktörler arasında şunlar yer alır:

- Şiddetli ve uzun süreli güneş maruziyeti
- Solaryum gibi yapay UV ışınlarına maruz kalmak
- Açık havada uzun süre çalışmak
- Özellikle çocukluk döneminde yaşanan şiddetli güneş yanıkları
- Ailede ya da bireyde cilt kanseri öyküsü
- Açık tenli, kolay çillenen ve güneş yanığı geçiren cilt yapısı
- Bağışıklık sistemini baskılayan ilaç kullanımı

Deri kanseri genellikle güneşe maruz kalan bölgelerde görülse de, güneş görmeyen alanlarda da ortaya çıkabilir. Ne kadar erken teşhis edilir ve tedaviye başlanırsa, ciddi şekil bozuklukları veya ölüm gibi olumsuz sonuçlardan korunma şansı o kadar artar. Bu nedenle düzenli cilt kontrolü yaptırmak ve risk düzeyi hakkında doktorunuza danışmak önemlidir.

Cilt kanserleri genel olarak iki ana gruba ayrılır:

1. **Melanom dışı deri kanserleri:** Derinin üst tabakalarında başlar, genellikle güneşe maruz kalma ile ilişkilidir.
2. **Melanom:** Cilde rengini veren melanosit hücrelerinin kontrolsüz büyümesiyle oluşur. Nadir görülmesine rağmen hızlı yayılır ve ölüm oranı yüksektir. Bu nedenle melanomun erken tanısı hayati önem taşır.

Melanomun erken tanısı ve tedavisi, hastaya tam iyileşme şansı sunar. Ancak tanı ve tedavide gecikme, kanserin hızla yayılmasına ve yaşam kayıplarına yol açabilir. Bu nedenle bireyin düzenli aralıklarla kendi kendini muayene etmesi ve yeni, şüpheli oluşumları fark ettiğinde vakit kaybetmeden doktora başvurması büyük önem taşır.

Ülkemizde melanom dışı cilt kanserlerinin insidans hızı erkeklerde yüz binde 23,4; kadınlarda ise yüz binde 15,5'tir. Her yıl yaklaşık 20.000 kişiye melanom dışı cilt kanseri tanısı konulmaktadır. Melanom sıklığı ise erkeklerde yüz binde 1,9; kadınlarda yüz binde 1,2 olup, yıllık melanom vaka sayısı yaklaşık 1.500'dür.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

BİLGİ NOTU

Tarih: 17.04.2025

Sayfa No:2 / 2

BİRİM

Kanser Daire Başkanlığı

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), özellikle açık tenli bireylerin yoğun ultraviyole (UV) radyasyona maruz kaldığı toplumlarda melanomun önemli bir halk sağlığı sorunu haline geldiğini belirtmekte ve ülkeleri bu alanda acil önlemler almaya çağırmaktadır.

Her ne kadar cilt kanserlerini tamamen önlemenin kesin bir yolu olmasa da, bireyler bazı korunma yollarını benimseyerek risklerini azaltabilirler:

Cilt Kanserinden Korunmak İçin Öneriler:

- Açık havada güvenli güneş koruma yöntemlerini uygulayın.
- Koruyucu giysiler (gömlek, şapka) tercih edin.
- Geniş spektrumlu, yüksek koruma faktörlü güneş kremi kullanın.
- Güneş gözlüğü takarak gözlerinizi ve göz çevresini UV ışınlarından koruyun.
- Zararlı kimyasallardan uzak durun.
- Cildinizi düzenli olarak kontrol edin ve neyin "normal" olduğunu öğrenin.

Cilt kanserlerinin erken teşhisinde net bir rehber bulunmamakla birlikte, kişinin kendi cildini tanınması oldukça önemlidir. Bu amaçla benlerin, lekelerin, çillerin ve diğer izlerin zaman içindeki görünümünü takip etmek faydalıdır. Ayda bir kez yapılacak kendi kendine cilt muayenesi, değişikliklerin erken fark edilmesini sağlar.

Kendi Kendine Cilt Muayenesi Nasıl Yapılır?

- İyi aydınlatılmış bir odada, tam boy bir aynanın önünde muayene yapın.
- Uyluk arkası gibi zor görülen alanlar için el aynası kullanın.
- Avuç içleri, ayak tabanları, saç derisi, kulaklar, tırnaklar ve sırt gibi tüm bölgeleri inceleyin.
- Sırt ve saçlı deri gibi zor bölgelerde yakınlarınızdan yardım alabilirsiniz.

Dikkat Edilmesi Gereken Belirtiler:

- Yeni oluşmuş veya boyut, şekil, renk değiştirmiş benler, lekeler
- Olağandışı yaralar, kabarıklıklar, izler veya ciltte hissedilen farklılıklar
- Kızarıklık, şişlik, pullanma, düzensizlik, sıvı sızması, kanama
- Kaşıntı, hassasiyet veya ağrı gibi belirtiler

Bu tür değişiklikler cilt kanseri belirtisi olabilir. Bu nedenle gecikmeden bir sağlık profesyoneline başvurmak hayat kurtarıcı olabilir. **Unutmayın: “Erken Teşhis Hayat Kurtarır”**

“Cildinizi Tanıyın, Sağlığınızı Korumaya Alın!”

“Erken Fark Et, Sağlığını Korum!”

