

Üniversite Öğrencilerinin Güneşten Korunma ile İlgili Bilgi Tutum ve Davranışları

Knowledge, Attitudes and Behaviours of University Students Related to Sun Protection

Yeşim Kaymak, Ömer Faruk Tekbaş*, Işıl Şimşek**

Gazi Üniversitesi Mediko Sosyal Sağlık Merkezi, Ankara

*Gülhane Askeri Tıp Akademisi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Ankara

**Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi, Ankara, Türkiye

Özet

Amaç: Epidemiyolojik çalışmalar, güneş ışınlarının kutanöz melanoma, diğer deri kanserleri ve birçok deri hastalığının gelişiminden sorumlu en önemli çevresel faktör olduğunu göstermektedir. Çalışmamızın amacı, üniversite öğrencilerinin güneşten korunma ve güneş koruyucular hakkında bilgi, tutum ve davranışlarının belirlenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmamıza 62'si erkek, 117'si kadın olmak üzere toplam 179 üniversite öğrencisi alınmıştır. Katılımcıların literatür ve uzman görüşlerinden yararlanılarak hazırlanan, çoktan seçmeli ve boşluk doldurmalı sorulardan oluşan anket formlarını yanıtlamaları istenmiştir.

Bulgular: Ultraviyolenin (UV) etkileri ile ilgili en çok bilgi edinilen kaynaklar sırasıyla TV/internet (%69.8), yazılı basın (%52.0), okul (%34.1), aile (%24.6) ve arkadaş (%22.9) olarak belirtilmiştir. UV'nin yararlı etkilerinden en çok D vitamini sentezi (%82.7), en az görmeye katkısı (%15.6) bilinmiş olup, zararlı etkilerinden en çok güneş lekelerine yol açması (%84.9), en az bazı allerjik olaylara yol açması (%11.7) doğru işaretlenmiştir. Bilgi içeren soruların yanıtlanmasında cinsiyet ve yaş gruplarının etkisinin olmadığı saptanmıştır. Güneşten korunmaya özen gösteren 119 (%66.5) kişi olup, güneşten koruyucu krem kullanan 50 (%27.9), tehlikeli saatlerde (10.00-16.00) güneşe çıkmayan 81 (%45.3) kişi olarak belirlenmiştir.

Sonuç: Bu sonuçlar üniversite öğrencilerinin güneşten korunmaya yönelik tutum ve davranışlarının yetersiz olduğunu düşündürmüştür. (*Turkderm 2007; 41: 81-5*)

Anahtar Kelimeler: Güneşten korunma, güneş koruyucular, üniversite öğrencileri

Summary

Background and Design: Epidemiologic studies have shown that sun light are the most common environmental factor responsible for the development of cutaneous melanoma, other skin cancers and many other skin diseases. Aim of this study was to investigate the knowledge, attitudes and behaviours of university students related to sun protection.

Materials and Methods: The study was composed of 62 men and 117 women making a total of 179 university students. Subjects were requested to respond to a questionnaire composed of multiple response answers and fill in the blank questions which was formed by contribution of specialists and literature.

Results: Most common sources for knowledge about effects of UV light were TV/internet (69.8%), press (52.0%), school (34.1%), family (24.6%) and friends (22.9%), respectively. Subjects responded truly most commonly to vit D synthesis (82.7%), and least to effects on vision (15.6%) as beneficial effects of UV light. Subjects responded truly most commonly to pigmentation (84.9%) and least to allergic reactions (11.7%) as hazardous effects of UV light. Sex and age had no effect on the responses to questions related to knowledge. One hundred nineteen (66.5%) subjects declared tendency to protection against sun, 50 (27.9%) subjects used sun protective agents and 81(45.3%) avoid exposure to sun at dangerous hours (10.00-16.00).

Conclusion: Results of this study indicate that attitudes and behaviours of university students related to sun protection were not sufficient. (*Turkderm 2007; 41: 81-5*)

Key Words: Sun protection, sun protective agents, university students

Epidemiyolojik çalışmalar, güneş ışınlarının kutanöz melanoma, diğer deri kanserleri ve birçok deri hastalığının gelişiminden sorumlu en önemli çevresel faktör olduğunu göstermektedir¹. Bu hastalıkların insidansında azalma sağlayacak ilk önlem, bireylerin güneşten korunma konusunda bilinçlendirilmesidir².

Korunma programları genellikle yetişkinleri hedef almaktadır. Oysa bir kişinin hayat boyu toplam güneşe maruziyetinin %80'inin hayatın ilk 20 yılında olduğu tahmin edilmektedir³. Çocukluk ve adolesan dönemdeki ultraviyole ışınlarına (UV) maruziyetinin deri kanseri gelişiminde önemli rol oynadığı ve çocukluk döne-

minde UV'ye temasın güneş koruyucular (GK) yoluyla sınırlandırılmasının hayat boyu özellikle non-melanoma deri kanserlerinden koruyacağı düşünülmektedir^{1,4-6}. Bu nedenle özellikle çocukluk ve ergenlik dönemleri başta olmak üzere bireylerin yaşamlarının her döneminde güneşten korunmaları gerekmektedir. Buna rağmen yapılan çalışmalarda, lise ve üniversite öğrencilerinin güneşe maruziyetin tehlikeleri konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları ve güneşten korunmaya yönelik davranışlarının yetersiz olduğu belirlenmiştir^{1,6-9}.

GK kullanımı ve beraberinde bireylerin davranış ve alışkanlıklarının değiştirilmesine yönelik eğitimler, güneş ışınlarının olumsuz etkilerinin azaltılmasında çok önemlidir¹⁰. Ancak yapılan çalışmalar, eğitim düzeyi yüksek toplumlarda dahi hem bireylerin bu yöndeki duyarlılıklarının artırılması, hem de GK'ların doğru ve etkin kullanımlarının sağlanması konusunda yetersiz kaldığını göstermektedir¹¹.

Çalışmamızın amacı, üniversite öğrencilerinin güneşten korunma ve güneş koruyucular hakkında bilgi, tutum ve davranışlarının belirlenmesi, bununla birlikte dermatoloji polikliniğine güneşten korunmasını gerektirecek bir deri hastalığı bulgusu ile başvuran üniversite öğrencileri ile herhangi bir sağlık problemi olmayan üniversite öğrencilerinin bulgularının karşılaştırılmasıdır.

Gereç ve Yöntem

Çalışmamıza dermatoloji polikliniğine başvuran ve güneşten korunmasını gerektirecek bir deri hastalığı bulgusu olan üniversite öğrencileri ile herhangi bir sistemik ya da dermatolojik rahatsızlığı olmayan üniversite öğrencileri alınmıştır. Katılımcıların güneşten korunma konusunda bilgi, tutum ve davranışlarına yönelik literatür ve uzman görüşlerinden yararlanılarak hazırlanan, çoktan seçmeli ve boşluk doldurmalı sorulardan oluşan anket formlarını yanıtlamaları istenmiştir. Öğrencilerin araştırmaya katılımıyla ilgili sözlü onayları alınmıştır. Anket formunun ilk sayfasında araştırma amaçları ve toplanan

verilerin araştırmanın amacı dışında kullanılmayacağı belirtilmiş ve katılımcıların isimlerini yazmaları istenmemiştir. Anket formlarında, katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin yanı sıra, güneş yanığı öyküsü ve ailede deri kanseri öyküsü olup olmadığı, güneşten korunmaya özen gösterip göstermedikleri, güneş ışınlarının yararlı ve zararlı etkileri, güneşten korunma yöntemleri ve güneş koruyucu kremler hakkındaki bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanmış sorular yer almıştır. Veriler SPSS 10.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlerde yüzdelik değerler ve Ki-kare analizi kullanılmış, p<0.05 değeri anlamlı fark olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Çalışmamıza 62'si erkek, 117'si kadın olmak üzere toplam 179 üniversite öğrencisi alındı. Yaş ortalaması 21.8±2.3 olup, yaşları 18-32 arasında değişmekteydi. Öğrencilerden 85'inin (%47.5) güneşten korunmasını gerektirecek deri hastalığı bulgusu varken, 94'ünün (%52.5) herhangi bir sistemik ya da dermatolojik problemi bulunmamaktaydı (Tablo 1). Olguların %37.4'ünde güneş yanığı öyküsü, %2.2 'sinde ise ikinci derece akrabasında deri kanseri öyküsü bulunmaktaydı. Olguların demografik özellikleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinde saptanan deri hastalıkları

Hastalıklar	(n=85)	%
Melasma	18	10.1
Benin Nevüs	2	1.2
Efelid	27	15.1
Güneş allerjisi	19	10.6
Hiperpigmente lekeler	2	1.2
İsotretinoin tedavisi sırasında	13	7.3
Vitiligo	4	2.2

Tablo 2. Deri hastalığı olan ve olmayan öğrencilerin demografik özelliklerine göre karşılaştırılması

	Vaka (85)		Kontrol (94)		χ ²	p
	Sayı	%	Sayı	%		
Cinsiyet						
Erkek	19	22.4	43	45.7	10.79	0.001
Kadın	66	77.6	51	54.3		
Deri tipi					13.04	0.005
Çok açık-Sarımsın	15	18.3	4	4.3		
Açık	21	25.6	21	22.3		
Kumral	33	38.8	34	36.2		
Esmer	16	18.8	35	37.2		
Sınıfı					17.49	0.001
Hazırlık ve 1. sınıf	21	24.7	30	31.9		
2. Sınıf	23	27.1	10	10.6		
3. Sınıf	26	30.6	17	18.1		
Son sınıf	15	17.6	37	39.4		
Daha önce güneş yanığı geçirme durumu					2.22	0.164
Evet	27	31.8	40	42.6		
Hayır	58	68.2	54	57.4		
Ailede deri kanseri hikayesi					0.01	0.909
Evet	3	3.6	2	2.1		
Hayır	82	96.4	92	97.6		

UV'nin etkileri ile ilgili en çok bilgi edinilen kaynaklar sırasıyla TV/internet (%69.8), yazılı basın (%52.0), okul (%34.1), aile (%24.6) ve arkadaş (%22.9) olarak belirtilmiştir. Güneşin belirtilen görme duyusuna katkısı, D vitamini sentezi, bazı deri hastalıklarının tedavisinde kullanımı ve insan psikolojisine olumlu etkisi gibi yararlı etkilerinden tümünü bilen yalnız sekiz (%4.5) kişi olmuştur. Güneş yanığı oluşturması, güneş lekelerine yol açması, deri yaşlanmasını artırması, deri kanseri oluşumu ve bazı allerjik olaylara yol açması gibi belirtilen zararlı etkilerinden tümünü bilenlerin sayısı ise sadece 4 (%2.2) kişiydi. UV'nin yararlı etkilerinden en çok D vitamini sentezi (%82.7), en az görmeye katkısı (%15.6) bilinmiş olup, zararlı etkilerinden en çok güneş lekelerine yol açması (%84.9), en az bazı allerjik olaylara yol açması (%11.7) doğru işaretlenmiştir. Bilgi içeren sorulara kız öğrenciler daha iyi yanıt vermiş olmakla birlikte erkeklerle aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark saptanmamıştır. Aynı şekilde yaş grupları arasında da bilgi düzeyleri açısından anlamlı fark saptanmamıştır.

Güneşten korunmaya özen gösteren 119 (%66.5) kişi olup, güneşten koruyucu krem kullanan 50 (%27.9), tehlikeli saatlerde (10.00-16.00) güneşe çıkmayan 81 (%45.3), güneş gözlüğü takan 20 (%11.2), şapka kullanan 28 (%15.6), şemsiye, kapalı giysi gibi diğer örtünme yöntemlerini uygulayan 17 (%9.5) kişi olduğu saptanmıştır. 20 olgu (%11.2) yıl boyu, 129 (%72.1) olgu ise sadece deniz mevsiminde güneşten korunmaya özen gösterdiğini belirtmiştir. Olguların büyük bölümü (%98) deniz kenarında iken 1-4 saat süreyle güneş altında kaldığını belirtirken, 5-9 saat boyunca güneş altında kalan 5 (%2.8) olgu bulunmaktaydı. SPF değeri 15'in altında olan GK kullananlar 16 (%8.9), SPF değeri 30'un üzerinde GK kullananlar 11(%6.1) kişiydi. GK kullananların çoğunluğu (%25.1) günde bir kez koruyucu kremi kullandığını ve en sık yüz bölgesine (%32.4) uyguladığını belirtmiştir. SPF değeri ya da koruma faktörünün %38.0'ı deri tipi, %36.3'ü etkinlik, %7.3'ü maliyet anlamına geldiğini belirtirken, 26 (%14.5) kişi bilmediğini ifade etmiştir. GK'ların, UV ışınlarını kısmen ya da tamamen engellemeleri, güneşe bağlı yaşlanmayı yavaşlatmaları, güneşe bağlı kanser ve allerjik reaksiyonların gelişimini engellemeleri gibi belirtilen faydaların tümünü bilenlerin sayısı beş (%2.8) kişi olurken, en çok bilinen etki UV ışınlarının engellenmesi olmuştur. GK'ların yüzde tabaka oluşturarak görünümü bozabilecekleri, allerjiye neden olabilecekleri, vitamin D sentezini engelleyecekleri ve suyla temizlenmelerinin zor olması gibi belirtilen zararlı etkilerinden tümünü bilen altı (%3.4) kişi olurken, en çok allerjiye neden olabilecekleri (%71.5) işaretlenmiştir. İdeal bir GK ürünün nasıl olması gerektiği konusunda en çok belirtilen allerji yapmaması (%73.7) ve koruyuculuğunun uzun süre olması (%70.4) şeklinde belirtilmiştir.

Üniversite öğrencilerini güneşten korunmasını gerektirecek herhangi bir deri hastalığı olan vakalar ve kontroller olarak iki gruba ayırıp incelediğimizde; vaka grubunda çok açık tenli sarışınların, kontrol grubunda ise esmer tenlilerin daha fazla olduğu belirlendi. İlginç olarak güneş yanığı öyküsü kontrol grubunda anlamlı olarak daha yüksekti. Ailede deri kanseri öyküsü ise vaka grubunda daha fazla saptandı (Tablo 1). Güneşten korunmaya özen kontrollerde daha fazla bulundu. Vakaların GK, güneş gözlüğü ve şapka kullanımı daha fazla iken, kontrol grubundakiler tehlikeli saatlerde dışarı çıkmamayı ve diğer örtünme yöntemlerini daha fazla tercih ediyorlardı. Her iki grupta da SPF değeri 15-30 arasında olan GK kullanımı da-

ha fazla olup, çoğunluğu günde bir kez GK sürdüğünü belirtmiştir (Tablo 3). Genel olarak vakaların bilgi düzeyleri, kontrollere göre daha yüksek bulunmakla birlikte aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 4).

Tartışma

Son yıllarda deri kanseri insidansı epidemik boyutlara ulaşmıştır. Bir kişinin deri kanserine yakalanma riski, yaşam boyu maruz kaldığı kümülatif güneş ışını miktarıyla oldukça ilişkilidir³. Buna bağlı olarak güneşten korunmaya yönelik etkin korunma yöntemleri ve alışkanlıklarıyla, deri kanserlerinin %80 oranında önlenilebileceği ortaya konmuştur¹². Buna rağmen deri kanseri insidansı hala yükselmektedir¹³. Araştırmalara göre, toplumun büyük bir kesimi güneşlenmeye devam ederken, çok azı düzenli olarak GK kullanmaktadır. Korunma programları, güneş ışınlarının sağlık üzerindeki olumsuz etkileri konusunda toplum bilinci oluşturma açısından etkili olmuş ancak davranış biçimini değiştirmek konusunda oldukça etkisiz kalmıştır³.

Amerika'da yapılan çalışmalarda güneşten korunma yöntemleri arasında, koruyucu krem kullanımının, en sık yöntem olduğu, kadınlarda, çocuklarda ve açık tenlilerde bu oranın daha yüksek olduğu belirtilmiştir¹⁴. Çalışmamızda hem vaka, hem de kontrol grubunda en çok kullanılan korunma yöntemi tehlikeli saatlerde dışarı çıkmama (%45.3) olarak belirlenmiştir.

Köktürk ve arkadaşları, dermatoloji polikliniğine başvuran hastaların güneşten korunma alışkanlıkları ve bilgi düzeylerini araştırdıkları çalışmalarında, olguların %76'sının güneşten korunmaya özen gösterdiğini, %24'ünün ise herhangi bir çaba harcamadığını saptamışlardır. Korunmaya özen gösterenlerin %80'inin sadece deniz mevsiminde korundukları gözlenmiş; %54.4'ünün, güneşten korunmak için gözlük kullandıkları; en sık seçilen korunma yönteminin (%53.0) ise tehlikeli saatlerde dışarı çıkmama olduğu belirtilmiştir. Güneşten koruyucu krem kullanımı %46.3 olarak bulunmuştur. Güneş yanığı öyküsü olanların, deri tipi açık olanların, eğitim düzeyi ve aylık gelir düzeyi yüksek olanların GK krem kullanım oranının, kullanmayanlara göre anlamlı olarak yüksek bulunduğu bildirilmiştir¹⁵. Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin yaklaşık üçte ikisinin (%66.5) güneşten korunmaya özen gösterdiği, GK kullanımının öğrencilerin %27.9'u ile sınırlı olduğu ve sadece %11.2'sinin tüm yıl boyu güneşten korunmaya özen gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca, öğrencilerin çoğunluğu (%25.1) GK'ı günde bir kez kullandığını belirtmiştir. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin güneşten korunmaya yönelik tutum ve davranışlarının yetersiz olduğunu düşündürmektedir.

Tuncay ve ark.ları, 1368 lise öğrencisine anket dağıtarak gerçekleştirdikleri çalışmalarında güneşten korunma konusunda kız öğrencilerin erkeklerden daha dikkatli davrandıklarını, güneşe çıktıklarında daha sık GK kullandıklarını ve daha çok şapka taktıklarını belirlemişlerdir¹. Güneş yanığı öyküsü olanların bilgi düzeylerinin daha düşük olduğu ve öğrencilerin yarısının GK kullanmanın önemini bilmedikleri, paradoksal olarak GK kullananlarda güneş yanığının daha fazla gözleendiği, yine paradoksal olarak GK'ların yoğun kullanıldığı zamanlarda güneşte kalınan sürenin uzadığı da saptanmıştır¹. Ayrıca aile eğitiminin özellikle tehlikeli saatlerde güneşe çıkmamak gibi bazı davranış biçimlerine dikkat edilmesini artırdığı da sap-

tanmıştır¹. Benzer olarak, çalışmamızda kız öğrencilerin bilgi düzeyleri daha yüksek bulunmuştur ancak erkek öğrencilerle aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. Ayrıca, bilgi düzeyleri açısından yaş grupları arasında da fark yoktur. Öğrencilerin büyük ölçüde güneşin zararlı ve yararlı etkilerinin çoğunu bilmedikleri, çoğunluğunun (%86) SPF değeri 15-30 arasında olan GK kullansalar da SPF değerinin doğru anlamını sadece üçte birinin bildiği belirlenmiştir. Ayrıca, öğrencilerin üçte birinde güneş yanığı öyküsü bulunmaktadır. Bunun sebebi ise, güneş yanığının tehlikeleri hakkında yeter-

siz bilgi sahibi olmaları olabilir. Bu sonuçlar da üniversite öğrencilerinin güneşten korunma ile ilgili bilgi düzeylerinin yetersiz olduğunu düşündürmektedir.

Bronzlaşma topumdaki birçok riskli davranıştan birisidir. Günümüzdeki popüler kozmetik anlayış nedeniyle güneş banyoları ve solaryumlar büyük rağbet görmektedir^{10,15-17}. Danimarka'da 340 gönüllü üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada GK'ların bronzlaşma amaçlı, güneş yanığından korunmak için ve riskli davranışlarla beraber kullanıldığı ve GK kullanımı sırasında güneşe maruz kalınan sürenin uzadığı saptanmıştır¹⁸.

Tablo 3. Deri hastalığı olan ve olmayan öğrencilerin güneşten korunmaya yönelik tutum ve davranışlarının karşılaştırılması

Koruyucu önlemleri alma durumu	Vaka (85)		Kontrol (94)		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%		
Güneşten korunmaya özen gösterme durumu						
Evet	56	65.9	63	67.0	0.03	0.872
Hayır	29	34.1	31	33.0		
Güneşten koruyucu krem kullanma						
Kullanıyor	24	28.2	26	27.7	0.01	0.932
Kullanmıyor	61	71.8	68	72.3		
Tehlikeli saatlerde dışarı çıkmama						
Evet	37	43.5	44	46.8	0.19	0.660
Hayır	48	56.5	50	53.2		
Güneş gözlüğü kullanma						
Kullanıyor	11	12.9	9	9.6	0.51	0.475
Kullanmıyor	74	87.1	85	90.4		
Şapka						
Kullanıyor	16	18.8	12	12.8	1.24	0.265
Kullanmıyor	69	81.2	82	87.2		
Diğer örtünme yöntemleri						
Kullanıyor	6	7.1	11	11.7	1.12	0.290
Kullanmıyor	79	92.9	83	88.3		
Deniz kenarında güneşte kalma süresi (*)						
Denize girmiyorum	0	0.0	4	4.5	7.04	0.071
< 1 saat	26	40.0	21	23.6		
1-4 saat	37	56.9	61	68.5		
5-9 saat	2	3.1	3	3.4		
GK kullananların SPF numarası (*)						
< 15	6	20.7	11	30.6	0.84	0.656
15-30	18	62.1	19	52.8		
> 30	5	17.2	6	16.7		
GK'nun deniz kenarında uygulama bölgesi (**)						
Yüz	32	37.6	26	27.7	8.217	0.042
El kol	13	15.3	22	23.4		
Bacak	8	9.4	20	21.3		
Gövde	19	22.4	38	40.4		
GK'nun günlük yaşamda uygulama bölgesi (**)						
Yüz	41	48.2	29	30.9	7.79	0.046
El kol	6	7.1	16	17.0		
Bacak	1	1.2	3	3.2		
Gövde	3	3.5	2	2.1		

(*) Soruya yanıt vermeyenler analiz dışında bırakılmıştır.

(**) Birden fazla seçenek belirtilebilmiştir.

Tablo 4. Deri hastalığı olanlar ile olmayanların güneşten korunma ili ilgili bilgi düzeylerinin karşılaştırması

	Vaka (85)		Kontrol (94)		t	P
	Ortalama	S.D.	Ortalama	S.D.		
Güneşten koruyucu ürünlerin sayılan beş yararından kaçını biliyor?	2,72	1,21	2,73	1,16	-0,09	0,926
Güneşten koruyucu ürünlerin sayılan beş zararından kaçını biliyor?	3,42	1,11	3,32	1,08	0,64	0,524
İdeal bir koruyucu ürünün sayılan beş özelliğinden kaçını biliyor?	2,07	2,29	0,985	0,96	-1,49	0,138
Güneş ışınlarının sayılan beş yararından kaçını biliyor?	2,25	0,94	2,84	1,02	-3,99	0,001
Güneş ışınlarının sayılan altı zararından kaçını biliyor?	3,12	1,25	3,15	1,29	-0,15	0,882

Monfrecola ve ark.ları, pek çok genç bireyin güneşe maruziyetin risklerinden haberdar olduğu halde, güneş banyosu yapmaya devam ettiklerini bildirmişlerdir¹⁹. Mawn ve Flesher²⁰ ise bronzlaşma yatakları kullananların, kullanmayanlara göre UV'nin uzun süreli kötü etkilerini daha iyi bildiklerini saptamışlardır. Bunların tersine çeşitli çalışmalarda da eğitim programlarının UV temasını azalttığı saptanmıştır. Yaz öncesi ane-babanın deri kanseri riskleri hakkında eğitimi, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında çocuklarının güneş yanığı ciddiyetini belirgin bir şekilde azaltmıştır²¹.

Ülkemiz deniz ve güneşin bir arada olduğu bir Akdeniz ülkesi olup, toplumumuzda bronz teni rağbet görmekte ve bahar ayları ile birlikte çekici bir aksesuar gibi kullanılmaktadır. Bunun yanında malin melanoma ve diğer deri kanserlerinin görülme sıklığı da ülkemizde artmıştır ancak kesin kayıtları tam tutulmamakta, istatistiki veriler hızlı ve doğru çıkarılmamaktadır. Bu nedenle, halen bu konulardaki araştırmaların ve uyarıların yetersiz kaldığı düşünülmektedir.

Gelecekteki çabaların, bronz tenin mevcut sosyal anlamını değiştirmeye yönelik olması gerekmektedir. Eğer sosyal norm bezaz ten olarak değişirse ve güneşten koruyucu giysiler ve kremler rutin hayata yerleşirse, bronz tene verilen sosyal değer azalacaktır. Özellikle medya açık tenli kişileri çekici olarak sunmalı, park ve okullarda yeterli gölgelik alan sağlanmalı, dışarıda yapılan sportif ve eğlence aktiviteleri güneşin en etkili olduğu saatlerden kaçınarak planlanmalıdır. Korunma programlarında hedef kitle olarak sadece erişkinler değil, özellikle çocuk ve gençler de alınmalıdır. Çocukluk, davranışlar ve hayat tarzının oluşmaya başladığı önemli bir dönem olduğundan, hayat boyu sürecek korunma alışkanlıklarının geliştirilebileceği ideal bir zaman dilimini oluşturmaktadır. Aileler, öğretmenler ve medya aracılığıyla çocukların ve gençlerin güneşten korunmayla ilişkili bilinçlendirilmelerinin korunmadaki en etkili strateji olacağını ve bu nedenle eğitim programlarının çok daha yoğunlaştırılmasının gerekli olduğunu düşünmekteyiz.

Kaynaklar

- Filiz TM, Cınar N, Topsever P, Ucar F: Tanning youth: knowledge, behaviors and attitudes toward sun protection of high school students in Sakarya, Turkey. *Journal of Adolescent Health* 2006; 38: 469-71.
- Köktürk A, Baz K, Buğdaycı R, Kaya Tİ, Koca A, İkizoğlu G: Dermatoloji polikliniğine başvuran hastalarda güneşten korunma bilinci ve alışkanlıkları. *T Klin Dermatoloji* 2002; 12: 198-203.
- Kalaycıyan A, Serdaroğlu S: Güneşten korunma: Toplum bilinci, yaklaşım ve eğilimler. *Dermatose* 2003; 3: 159-62.
- Stern RS, Weinstein MC, Baker SG: Risk reduction for nonmelanoma skin cancer with childhood sunscreen use. *Arch Dermatol* 1986;122: 537-45.
- Dennis L, Beane Freemann LE, VanBeek MJ: Sunscreen use and the risk for melanoma: a quantitative review. *Ann Intern Med* 2003;139: 966-78.
- Cohen PH, Tsai H, Puffer JC: Sun-protective behavior among high-school and collegiate athletes in Los Angeles, CA. *Clin J Sport Med* 2006; 16: 253-60.
- El Sayed F, Ammouy A, Nakhle F, Dhaybi R, Marguery MC: Protection in teenagers. *Photodermatol Photoimmunol Photomed* 2006; 22: 18-21.
- Benvenuto-Andrade C, Zen B, Fonseca G, De Villa D, Cestari T: Sun exposure and sun protection habits among high-school adolescents in Porto Alegre, Brazil. *Photochemistry and Photobiology* 2005; 81: 630-5.
- Owen T, Fitzpatrick D, Dolan O, Gavin A: Knowledge, attitudes and behaviour in the sun: the barriers to behavioural change in Northern Ireland. *The Ulster Medical Journal* 2004; 73: 96-104.
- Tekbaş ÖF, Evcı D, Özcan U: Yaklaşan Yaz mevsimi ile artan bir tehlike: Güneş Kaynaklı Ultraviyole Işınları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 2005; 4: 98-107.
- Avcı O: Güneşten korunmada temel prensipler. *T Klin Kozmetoloji* 1998;1: 86-95.
- Robinson JK, Rigel DS, Amonette RA: Summertime sun protection used by adults for their children. *J Am Acad Dermatol* 2000; 42: 746-53.
- Branstrom R, Kristjanson S, Dal H, Rodvall Y: Sun exposure and sunburn among Swedish toddlers. *European Journal of Cancer* 2006; 42: 1441-7.
- Lowe NJ, Breeding J: Evaluation of sunscreen protection by measurement of epidermal DNA synthesis *J Invest Dermatol* 1980; 74: 181-2.
- Rhodes LE: Topical and systemic approaches for protection against solar radiation-induced skin damage. *Clin Dermatol* 1998; 16: 75-82.
- Dore JF, Renard F, Luther H, Cattaruzza MS: Melanoma and sunscreen use: need for studies representative of actual behaviours. *Melanoma Res* 1997; (suppl 2):115-20.
- Threlfall TJ: Sunglasses and clothing- An unhealthy correlation? *Aust J Public Health* 1992; 16: 192-6.
- Thieden E, Philipsen PA, Sandby-Moller J, Wulf HS: Sunscreen use related to UV exposure, age, sex and occupation based on personal dosimeter readings and sun-exposure behaviour diaries. *Arch Dermatol* 2005; 141: 967-73.
- Monfrecola G, Fabbrocini G, Posteraro G, Pini D: What do young people think of sunbathing, skin cancer and sunbeds? A questionnaire survey among Italians. *Photodermatol Photoimmunol Photomed* 2000;16:15-8.
- Mawn VB, Fleisher AB Jr: A survey of attitudes, beliefs, and behaviour regarding tanning bed use, sunburn and sunscreen use. *J Am Acad Dermatol* 1993; 29: 959-62.
- Warthan MM, Uchida T, Wagner RF: UV light tanning as a type of substance-related disorder. *Arch Dermatol* 2005; 141: 963-6.