

## MELANOMDAN KORUNMA

Prof.Dr.Sıdıka Kurul Plastik,Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Uzmanı  
skurul@istanbul.edu.tr

Son yıllarda ülkemizde de malign melanom hastalarında artı görülmektedir. Bu artı , bronz tenin popüler olması nedeni ile (bilinçsiz) güne lenme modası , solaryum kullanımının artması, ev dı ı aktivitelerin yaygınla ması ve ortalama ya ın yükselmesi gibi nedenlerle açıklanmaktadır. Bedenin örtüsü “deri” vücudun en büyük organıdır ve vücudu tüm dı tehditlerden korur. Güne ı ını, ısı okları, rüzgar, ayaz, so uk,sıcak,yapay ortamlar (ısıtma,iklimlendirme, elektrik ı ı 1..) yanında hava kirlili i de tahri leri ço altır ve derinin ba ı ıklı ına zarar verir.Bu sıralananlar arasında güne ı ını en önemli etkendir. Bazı ki iler , güne ı ınlarının (ultraviyole -UV) etkilerine daha hassastır yani melanom geli mesi açısından risk grubundadır.

### Melanom açısından risk grubunda olanlar:

- Açık renk tene, sarı/kızıl saça ve mavi/ye il göz rengine sahip olanlar (genellikle bu ki iler güne ı ınına maruz kaldı ında ciltleri hızla kızarır, hiperemik ve ödemli hale gelir)
- Çocuklukta a ır güne ı yanı ı hikayesi olanlar (melanom için önemli)
- UV maruziyeti öncesinde sıra dı ı benleri (displastik nevüs) bulunanlar.
- Önceden tespit edilmi melanom veya melanom dı ı deri kanserli ki iler

### **KORUNMA:**

**A.GÜNE İ İNİ:** ÇOCUK ve eri kinlerin bilinçli güne lenme konusunda bilgilendirilmesi kaçınılmazdır.Risk grubunda olanların temmuz ve a ustos ayları dı ında izin kullanması , ev dı ı aktivitelerini güne ı ınının yo unlu una göre ayarlaması (sabah ve ak am saatleri), gerekirse tatillerin ülkemizin kuzey bölgelerinde geçirmeye özen göstermeleri tavsiye edilir.Çocuklar için koruma programları çok önemlidir,aile ve ö retmen birlikte hareket etmelidir.Yaz okulu, spor kulübü ,apartman ve site yöneticileri bu tehlikenin farkında olacak ekilde bilgilendirilmelidir.



a) Bilinçli güne lenme : Ultraviyole indeksinin yüksek oldu u (güne ı nlarının dünyaya dik geldi i ö len saatleri-10.00-16.00 ) zamanda güne lenmemek, kapalı yerde durmak uygundur.Bu saatlerde kumsalda emsiye altında veya teknede gölgede oturmak sakıncalıdır.

b) apka ve güne gözlü ü kullanmak, uzun kollu giyinmek, ort yerine pantolon giymek (Risk gruplarında ve zorunlu maruziyet durumlarında bu tür giysilerin UV korumalı olanları tercih edilmelidir)

c) Evden dı arı çıkmadan veya güne lenmeye ba lamadan önce güne koruyucu krem/losyonları usulüne uygun kullanmak. Güne koruyucu losyonlara güvenip uzun süre güne te kalmak ciddi risk ta ır.

d) Güne ı nlarına maruz kalmanın ardından nemlendirici kullanmak

### **B.DER MUAYENES /KONTROLÜ-kendi kendine deri muayenesi (KKDM) .**

Derideki her tür de i im gözümüzün önünde olmaktadır, bu nedenle derideki ben, leke, kabarıklık ve iyile meyen yaraları önemsemek,zamanında doktora müracaat etmek arttır. Ki inin kendisi, yakınları (anne,e ,sevgili,akrabalar,yakın dostlar),kuaför ve manikür yapan ki iler ve doktorlar dahil tüm sa lık çalı anları bu konunun takipçileri olmalıdır. Do u tan var olan benler ya da çok sayıda ben varlı nda düzenli doktor kontrolünde olmak kaçınılmazdır. Dermatoskop ile muayene ve benlerin bilgisayar ortamına ta narak izlenmesi günümüzde kabul gören bir yakla ımdır. Önemsendi i takdirde derideki her tür riskli lezyon çok erken dönemde fark edilir ve gerekli önlem alınır,önlem koruyucu cerrahidir.

**C.KORUYUCU CERRAH** : Derideki riskli benlerin ve benzeri olu umların, cerrahi olarak çıkarılması herkese önerilmelidir. Yerinde bırakılması halinde (DOKUNULMADI I takdirde ) melanom geli me riski olan bir benin cerrahi olarak çıkarılması , bu riski ve dolayısıyla bir deri kanseri çe idi olan melanom tehlikesini ortadan kaldıracaktır. Nasır, tırnak batması, mantar enfeksiyonu,tırnak altında kan toplanması, ekere ba lı açık yara te hislerinin do rulu undan emin olmak ve bu tanılar ile ilgili aktif tedavi almak önemlidir. yile me olmadı ı takdirde , ikinci doktor görü ü alınmalı ve/veya biyopsi yapılmalıdır.Biyopsi i lemi lokal anestezi ile yapılabilen basit bir i lemdir ve do ru te hise ancak bu yolla ula ılır.