

Nasıl ve nereye bakalım

Herhangi bir değişiklik veya şüpheli lekeler için derinizi ayda bir kontrol edin.

Bu kontrol özellikle güneşe maruz kalan alanlar olmak üzere tüm vücudunuzu önden ve arkadan kapsamalıdır. Tam boy aynasının önünde durun ve ulaşılması zor yerler için el aynası kullanın.

1

Burun, dudaklar, ağız ve kulakların üst ve arkasını içerecek şekilde yüzünüzü kontrol edin.



2

Saçınızı ayırmak için bir tarak kullanarak saçlı derinizi kontrol edin. Fazla saçınız yoksa, tüm kafa derinizi iyice kontrol edin.



3

Ellerinizi üstünü ve ayanızı ve parmaklarınızın arasını kontrol edin.



4

Sonra boynunuza, göğsünüze ve vücudunuzun üst kısmına odaklanın. Kadınlar, göğüs aranızı ve altını kontrol ettiğinizden emin olun.



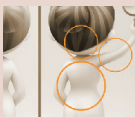
5

Kolunuzun üst kısmını ve koltuk altlarınızı kontrol etmek için dirseğinizi бүкүн.



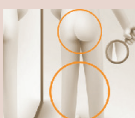
6

Ensenizi, sırtınızın üst ve altını kontrol etmek için el aynanızı kullanın.



7

Kalçalarınızı ve bacaklarınızın arkasını kontrol edin. Ayak tabanlarınızı ve ayak parmaklarınızın arasını kontrol ederek bitirin.



Sonra ne yapalım

Deri kanseri tedavi edilebilir. Erken tanı, tam iyileşme şansını yükseltir.

Şüpheli bir lezyon tespit ederseniz, mümkün olan en kısa sürede bir doktora veya tercihen bir dermatoloğa muayene olmanız çok önemlidir.

Tedavinin ertelendiği durumlarda, durum kötüleşebilir ve bazı durumlarda şekil bozukluğuna, komplikasyonlara ve hatta ölüme yol açabilir. Gecikme ile tamamen iyileşme şansınızın azalmasına izin vermeyin.

Altın kurallar şunlardır:

- Kaybolacağını umarak görmezden gelmeyin
- Değişimi görmek için beklemeyin veya kendi kendinizi takip etmeyin
- Ciddi bir şey olmadığını varsaymayın
- Öncelikli olmadığını düşünmeyin
- Hepsinden önemlisi, doktorunuzu veya dermatoloğunuza muayene olmaktan korkmayın

Deri kanseri erken yakalanırsa tedavi edilebilir. Şüpheli görünen bir lekeniz varsa, doktorunuza görünün.

Kimler deri kanseri riski altındadır?

Deri kanseri her yaşta herkesi etkileyebilir. En çok 50 yaşın üzerindeki kişilerde veya uzun süre güneşe maruz kalmış kişilerde görülür.

Aşağıdaki durumlarda daha yüksek risk altındasınız:

- Çocukluk döneminde güneş yanığınız olduysa
- Güneşte çok zaman geçirdiyseniz
- Güneş yatağı kullanıyorsanız
- Açık havada çalışıyorsanız
- Açık hava sporlarından keyif alıyorsanız
- Diğer açık hava uğraşlarınız varsa

Yüksek riskli bir grupta olsanız da olmasanız da, kendinizi deri kanserinden korumak için yapabileceğiniz basit şeyler var.

1. Güneş yanığından kaçının
2. Uyarı işaretlerini bilin
3. Derinizi her ay düzenli kontrol edin

Deri kanseri ve nasıl önleneceği ve tespit edileceği hakkında daha fazla bilgi için www.euromelanoma.org adresini ziyaret edin.



DERİ KANSERİ RİSKİ: YILLAR DEĞİL, UV KİLOMETRESİ



Geçmişiniz ve yaşam tarzınız deri kanseri riskinizi belirler

Daha fazla bilgi için www.euromelanoma.org

Local Sponsors

European Sponsors

EAU THERMALE Avène
almirall feel the science
SANOFI REGENERON

With support from

EADO
European Association of
Dermato-Oncology

© Copyright 2022 Euromelanoma. All rights reserved.

Deri Kanserinin Önlenmesi

Deri kanseri dünyadaki en yaygın kanser türlerinden biridir. İyi haber, erken tespit edilirse genellikle tedavi edilebilir.

Önlemek için yapabileceğimiz şeyler var.

Daima güneşten korunun

Gereksiz güneş maruziyetinden kaçının
Mümkünse gölgede durun ve gün ortasında yaz güneşinden kaçının.



Koruyucu kıyafet giyinin

Koyu renkler, uzun kollu, geniş kenarlı şapka ve UV korumalı güneş gözlüğü. Çocuklar için güneş korumalı kıyafet tercih edin.



Güneş kremi kullanın

Güneş kreminizin hem UVA hem de UVB ışınlarına karşı yüksek koruma faktörüne sahip olup olmadığını kontrol edin. Güneş kreminizin uygulamadan yaklaşık yarım saat sonra etki gösterdiğini ve etki süresinin sadece 2-3 saat sürdüğünü unutmayın.



Çocukları koruyun

Çocuklar, güvenli olmayan güneş maruziyeti ile ilgili uzun vadeli sağlık sorunları açısından en büyük riske sahiptirler. Dışarıda oynamak önemlidir, ancak bir çocuğun güneş yanığı olmasına asla izin vermeyin.



Deri kontrolü uygulamamızı deneyin

Artık, Amazon Alexa'dan ve Google'ın dijital asistanından kendi kendinize aylık deri kontrolü için yardım alabilirsiniz. "Alexa, Skin Check'i aç" veya "Hey Google, Skin Check ile konuş demeniz yeterli.



Deri kanserini tanımlama - Neye Bakalım

Derinizdeki lekeleri ayda bir aşağıdaki değişiklikler için kontrol edin:

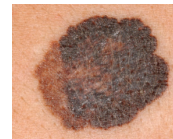
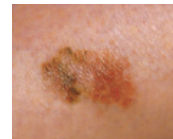
- Boyutu, rengi ve / veya şekil değişimi
- Diğerlerinden farklı görünüm ("Çirkin ördek yavrusu" işareti)
- Asimetrik veya düzensiz sınırlar
- Pürüzlü veya pullu his (bazen görmeden önce lezyonları hissedersiniz)
- Çok renkli mi?
- Kaşınıyor mu?
- Kanıyor veya sızıntı var mı?
- İnci gibi mi görünüyor?
- Yaraya benziyor ama iyileşmiyor mu?

Bu uyarı işaretlerinden iki veya daha fazlasını görürseniz, gecikmeyin. Derhal doktorunuzu ziyaret edin.

4 Temel süpheli deri lezyonu tipi

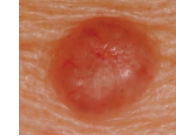
Melanom

Bu, deri kanserlerinin en az görüleni, aynı zamanda en tehlikeli olanıdır. Yaşlı insanlar arasında daha yaygın olan diğer deri kanserlerinin aksine, her yaşta insanı etkileyebilir. Leke şeklinde belirir ve zamanla koyulaşır, kenarları düzensizleşir veya farklı renkler gelişebilir. Hızla büyüyen pembe veya kırmızı yumru şeklinde görülebilir. İç organlara yayılabilir, bu nedenle acil tedavi gereklidir.



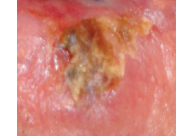
Bazal hücreli karsinom

Deri kanserlerinin en yaygın şeklidir, ancak aynı zamanda en az tehlikeli olanıdır. Tipik olarak deri renginde kabarıklık bir yumru olarak ortaya çıkar. Parlak, inci benzeri bir kenarı olan, iyileşmeyen bir yara veya zamanla yavaş büyüyen yumru şeklindedir. Tedavi edilmezse ülserleşir daha derin dokulara yayılabilir.



Skvamöz hücre karsinom

Deri kanserlerinin en yaygın ikincisi şeklindedir. Yüz, saçlı ve/veya saçsız kafa derisi gibi çok fazla güneşe maruz kalan bölgelerde meydana gelir. Büyüeyebilen yumru şeklinde görülür hızla ülserleşir. Özellikle dudaklarda, kulaklarda, parmaklarda ve ayak parmaklarında ortaya çıkmışsa veya bağışıklığı baskılanmış hastalarda görülürse hızla yayılabilir. Lezyonun cerrahi tedavisi önemlidir.



Aktinik keratoz

En sık orta yaşlı ve yaşlı kişilerde yüz, boyun, kulaklar, ellerin arkası, saçlı ve/veya saçsız kafa derisi gibi güneşe en çok maruz kalan bölgelerde görülür.

Kırmızı-kahverengi pullu ve pürüzlü deri lekeleri olarak kendini gösterir.

Kanser öncülüdür; vakaların %10-15'inde skuamöz hücreli karsinoma dönüşür, bu nedenle ilerlemeyi önlemek için tedavi edilmelidirler.



Melanom Belirtileri

Melanom özellikle ciddi olduğu için, bakmanız gereken işaretlere aşina olmalısınız.

Melanomun ABCDE'si erken tespit etmenize yardımcı olur:

	İyi Huylu	Kötü Huylu
A Asimetrik mi?		
B Kenarları düzensiz mi?		
C Farklı renkler içeriyor mu?		
D Çapı 6mm'den büyük mü?		
E Değişim geçirdi mi?		