



Emine Tuğba Alataş,
Asude Kara Polat*,
Gürsoy Doğan,
Metin Pıçakçıefe**

Akademik Personelin Güneşten Korunma ve Güneş Koruyucu Kullanımıyla İlgili Bilgi, Tutum ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Assessment of the Academic Staff's Knowledge, Attitudes and Habits Related to Sun Protection and Sunscreen Use

Öz

Amaç: Son yıllarda bilinçsiz güneşlenmedeki artış ile birlikte kutanöz melanoma, deri kanserleri ve fotosensitif deri hastalıkları riski artmaktadır. Çalışmamızın amacı, akademik personelin güneşten korunma ile ilgili bilgi, tutum ve alışkanlıklarını araştırmaktır.

Yöntemler: Dört yüz otuz sekiz akademik personelin katıldığı, kesitsel tipte bir çalışma yapıldı (yanıtlanma oranı %30,4). Akademik personelin 26 sorudan oluşan anketi doldurmaları istendi.

Bulgular: Çalışmaya 196 (%44,7) kadın, 242 (%55,3) erkek katıldı. Akademik personel tarafından uygulanan güneşten korunma yöntemleri arasında; güneşten koruyucu krem uygulamak, güneş gözlüğü kullanmak ve güneş ışığından kaçınmak ilk üç yöntem olarak sıralanmıştır. Akademik personelin güneş kremi, güneşten koruma faktörü (SPF), ultraviyole A (UVA) ve ultraviyole B (UVB) bilgi seviyeleri değerlendirildiğinde; katılımcıların %11,2'sinin SPF 30 tanımını bildiği saptanmıştır. UVA ve UVB ile ilgili soruda %27,9'u doğru cevabı vermiştir.

Sonuç: Akademik personel tarafından kullanılan güneşten korunma yöntemleri arasında, güneşten koruyucu krem kullanılması ilk sırada yer almaktadır. Bununla birlikte, bu koruma yönteminin bilinçli ve düzenli yapılmadığı belirlenmiştir. Akademik personelin güneşten koruyucu krem, SPF, UVB ve UVA ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Akademik personel, güneşten korunma, güneş koruyucular, güneşten koruma faktörü, ultraviyole A, ultraviyole B

Abstract

Objective: In recent years, the risk of cutaneous melanoma, skin cancers and photo sensitive skin diseases is increasing with the rise in unconscious sunbathe. The aim of our study is to investigate the knowledge, attitudes and habits of academic staff related to sun protection.

Methods: A cross-sectional study was conducted in which 438 academic staff participated (a response rate 30.4%). The academic staff was asked to fill out our survey of 26 questions.

Results: One hundred ninety-six women (44.7%) and 242 men (55.3%) participated in the study. Among the sun protection methods applied by the academic staff were applying sun protection cream, using sun glasses and avoiding sunlight as the first three methods, respectively. When the academic staff's knowledge levels of sunscreen creams, sun protection factor (SPF), ultraviolet A (UVA) and ultraviolet B (UVB) assessed, it was determined that 11.2% of the participants knew the definition of SPF 30. In the question about UVA and UVB, 27.9% answered correctly.

Conclusion: The use of sun protective cream among the sun protection methods by the academic staff is the first place. However, it has been determined that this method of protection is not conscious and regularly. Academic staff's knowledge of sun protective creams, SPF, UVB and UVA was found to be inadequate.

Keywords: Academic staff, sun protection, sun protectors, sun protection factor, ultraviolet A, ultraviolet B

Muğla Sıtkı Koçman
Üniversitesi Tıp Fakültesi, Deri
ve Zührevi Hastalıklar
Anabilim Dalı, Muğla, Türkiye

*İstanbul Eğitim ve Araştırma
Hastanesi, Deri ve Zührevi
Hastalıklar Kliniği,
İstanbul, Türkiye

**Muğla Sıtkı Koçman
Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk
Sağlığı Anabilim Dalı,
Muğla, Türkiye

Yazışma Adresi/ Correspondence:

Emine Tuğba Alataş,
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Tıp Fakültesi, Deri ve Zührevi
Hastalıklar Anabilim Dalı,
Muğla, Türkiye
E-posta: dretuba_oz@hotmail.com
ORCID ID:
orcid.org/0000-0002-5727-9474
Geliş Tarihi/Submitted: 18.08.2017
Kabul Tarihi/Accepted: 20.09.2017

Giriş

Güneş ışınlarının deri kanserleri ve deri yaşlanması üzerinde önemli etkisinin olduğu; güneşten koruyucuların başta melanom olmak üzere foto yaşlanma, eritem, güneş yanığı, solar keratoz oluşumunu önlediği iyi bilinmektedir (1,2). Son yıllarda melanom ve melanom dışı deri kanserleri giderek artmakta ve bu artış bilinçsiz güneşlenme ve korunmasız güneş maruziyetiyle ilişkilendirilmektedir (3). Güneşte kolay kızaran, açık deri rengine sahip kişilerde ve aralıklı yoğun güneşe maruz kalan kişilerde deri kanserleri riski artmaktadır (2,3). Bu nedenle birçok ülkede güneş ve deri ile ilgili bilgi düzeylerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar ve eğitim programları yapılmaktadır (3).

Muğla ili Türkiye'nin güneşlenme süresi en uzun olan illeri içerisinde ve günlük ortalama 7,5 saat ile altıncı sırada yer almaktadır. Muğla'da yıllık güneşlenme süresi 3043 saat olup; bu değer yıllık güneşlenme süresi 2600 saat olan Türkiye ortalamasından oldukça yüksektir (4,5). Bu nedenle özellikle toplumun eğitim düzeyi yüksek olan akademik personelinin güneş ve deri ile ilgili bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi ve personelin bilgilendirilmesi önemlidir. Bu konuda görev de büyük ölçüde hekimlere ve özellikle dermatologlara düşmektedir (3). Literatüre baktığımızda, ulusal ve uluslararası düzeyde akademik personelin güneşten korunma ve güneş koruyucu kullanmayla ilgili bilgi, tutum ve alışkanlıklarının değerlendirilmesine yönelik bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Çalışmamızda akademik personelin güneşten korunma ve güneş koruyucu kullanmayla ilgili bilgi, tutum ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntemler

Kesitsel tipteki çalışmanın evrenini Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde çalışan 1437 akademik personel oluşturmuştur. Araştırmada kullanılacak anket formu konuya ilişkin literatürlerin değerlendirilmesi ile hazırlandı (2,3,6,7). Araştırmacılar tarafından geliştirilen anket formunda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin yanı sıra; güneş yanığı ve deri kanseri öyküsünü, güneşten korunmaya yönelik tutum ve davranışlarını, güneşten koruyucu krem kullanma alışkanlıklarını, güneş koruyucu kremler ile ultraviyole (UV) hakkındaki bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanmış sorular yer almıştır. Anket formu sosyo-demografik bilgileri (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, unvan, deri rengi) içeren 5; deri kanseri, ailede deri kanseri ve güneş yanığı öyküsü ile ilgili 3; güneşten korunma yöntemleriyle ilgili 1; güneş koruyucu kremler ile ilgili 12; güneşten koruma faktörü (SPF) ve UV'ye dair bilgi düzeyleri ile ilgili 4; vücuttaki benlerin kontrolü ile ilgili 1 soru olmak üzere toplam 26 sorudan oluşmaktadır.

Veri tabanının oluşturulmasında ve istatistiksel analizlerde SPSS for Windows 20 istatistik programı kullanılmıştır. Bağımlı değişkenlerin bağımsız değişkenlere göre farklı olup olmadığı sayımla elde edilen veride Fisher'in kesin testi, Pearson ki-kare kullanılarak bakılmış; $p < 0,05$ anlamlılık sınırı kabul edilmiştir.

Çalışma için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (Protokol no: 100) onay alınmıştır. Çalışmaya katılan akademik personelden onam formu alınmıştır.

Bulgular

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde görev yapmakta olan akademik personele anketler 1 Ağustos- 1 Kasım 2015 tarihleri arasında dağıtılmıştır. Kendi kendine doldurma yönteminin kullanıldığı bir anket formunun uygulaması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür. Toplamı 1437 olan akademik personelin 438'i çalışmaya katılmıştır. Yanıtlanma oranı %30,4 olarak hesaplanmıştır.

Çalışmaya katılan akademik personelin yaşları 23 ile 66 arasında değişmekte olup, ortalaması $38,6 \pm 7,9$ 'dur ve %55,3'ünü erkekler, %44,7'sini kadınlar oluşturmaktadır. Unvanlar açısından bakıldığında; en sık %23,7 ile yardımcı doçentlerin çalışmaya katıldığı, %28,1'inin unvanını belirtmediği saptanmıştır. Katılımcıların %21,2'si tıp fakültesi, sağlık bilimleri ve sağlık meslek yüksekokulu gibi fakültelerde çalışırken; %78,8'i diğer sağlık dışı fakültelerde görev yapmaktadır. Akademik personelin demografik özellikleri tabloda belirtilmiştir (Tablo 1). Çalışmaya katılan akademik personelin %76,9'u güneşten koruyucu krem kullanırken; güneş koruyucu krem kullananların %31,5'inin SPF 50, %28,3'ünün SPF 30, %17,1'inin SPF 15 kullandıkları saptanmıştır. Güneşten korunma yöntemleri arasında en sık güneş gözlüğü (%74,4) kullanımının olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların %21,9'u tarafından dermatoloji polikliniğinden güneşten koruyucu krem önerisi için danışmanlık aldıkları saptanmıştır (Tablo 2).

"Güneşten koruyucu kremleri ne zaman uyguluyorsunuz?" sorusuyla katılımcıların %36,1'inin "sadece denize girerken" krem uyguladıkları saptanmıştır. "Güneşten koruyucu krem alırken sizi etkileyen faktörler nelerdir?" sorusuyla %69,6'sının SPF özelliğinden etkilendiği gözlenmiştir. Katılımcıların %60,5'i günlük hayatta en çok tercih edilen güneşten koruyucu krem ürünü olarak eczane ürününü tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların %53,2'sinin güneşten koruyucu ürünleri bir gün içinde yenilemediği saptanmıştır. Güneşten koruyucu ürünü %64,4 ile en sık olarak yüz bölgesine uyguladıkları gözlenmiştir. "Güneşten koruyucu ürünleri terledikten ya da yüzdükten sonra tekrarlıyor musunuz?" sorusunda katılımcıların %48,9'u "evet" seçeneğini işaretlemiştir. Katılımcıların %33,1'i, güneşten koruyucu kremler hakkında daha önceden araştırma yaptıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılara güneşten koruyucu krem kullanmama nedenleri sorulduğunda, %14,8 ile en sık olarak "alışkanlığım olmadığı için" seçeneğini işaretledikleri saptanmıştır. Katılımcılar güneşten koruyucu kremleri %54,1 ile en sık olarak dolapta muhafaza ettiklerini belirtmişlerdir. "Güneşten koruyucu kremleri kullanmadan önce sunu kullanma tarihine bakıyor musunuz?" sorusunda katılımcıların %52,5'inin "her zaman" baktıkları saptanmıştır. Akademik personelin güneşten koruyucu krem kullanma alışkanlıkları Tablo 3'te verilmiştir (Tablo 3.1, 3.2).

"Yirmi beş derecenin üzerindeki sıcaklıklarda güneşten koruyucu kremlerin etkinliğinin azaldığını biliyor musunuz?" diye sordumuzda katılımcıların %76,0'ı "hayır", %24,0'ı "evet" demiştir. Katılımcıların %11,2'sinin SPF 30'un tanımını bildiği saptanmıştır. UVA ve UVB ile ilgili soruda ise %27,9'unun doğru yanıtladığı gözlenmiştir. Katılımcılara "UV'ye maruziyet deri yaşlanmasını hızlandırır mı?" diye sordumuzda, %90,4'ü "evet", %9,6'sı "hayır" demiştir (Tablo 4).

Akademik personelin %21,2'si tıp fakültesi, sağlık bilimleri ve sağlık meslek yüksekokulunu içeren sağlıkla ilgili grup; %78,8'i ise diğer bölümleri içeren grup olarak ayrılmıştır. SPF, UVB ve UVA ile ilgili bilgi düzeyleri açısından iki grup karşılaştırıldığında sağlıkla ilgili grubun bilgi düzeyi daha yüksek bulunmuştur ve aralarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır (sırasıyla $p=0,032$, $p=0,000$, $p=0,017$). "Güneşten koruyucu kremleri kullanmadan önce son kullanma tarihine bakıyor musunuz?" sorusunda farklı olarak sağlıkla ilgili olmayan grubun sağlıkla ilgili olan gruba göre her zaman baktığı gözlenmiş ve aralarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır ($p=0,002$) (Tablo 5.1-4).

Tablo 1. Akademik personelin sosyo-demografik özellikleri, güneş yanığı ve deri kanseri öyküsü

Özellikler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	196	44,7
Erkek	242	55,3
Yaş	38,6±7,9	-
Unvan		
Profesör	24	5,5
Doçent	30	6,8
Yardımcı doçent	104	23,7
Araştırma görevlisi	46	10,5
Öğretim görevlisi	76	17,4
Okutman	20	4,6
Uzman	14	3,2
Eğitim öğretim planlamacısı	1	0,2
Belirtilmemiş	123	28,1
Eğitim Durumu		
Lisans	46	10,5
Yüksek lisans	126	28,8
Doktora	266	60,7
Deri tipi		
Çok açık beyaz	13	3,0
Beyaz	118	26,9
Buğday	227	51,9
Esmer	75	17,1
Koyu esmer	5	1,1
Deri kanseri öyküsü		
Evet	1	0,2
Hayır	437	99,8
Ailede deri kanseri öyküsü		
Evet	12	2,7
Hayır	426	97,3
Daha önce güneş yanığı geçirme durumu		
Evet	203	46,3
Hayır	235	53,7

Tartışma

Son yıllarda deri kanserleri en sık görülen ilk üç kanser arasında yer almaktadır. Çeşitli çalışmalarda, güneş ışınlarının deri kanserlerinden sorumlu faktörlerden biri olduğu gösterilmiştir (8,9). Güneşten korunma yöntemleriyle deri kanserleri gelişiminin %80 oranında azalabileceği öne sürülmektedir (10). Güneşten korunma yöntemleri açısından toplumun bilinçlendirilmesine rağmen, bu yöntemlerin düzenli ve etkin yapılmadığı gözlenmiştir (11).

Çalışmamızda akademik personelin güneşten korunma yöntemleri arasında güneşten koruyucu krem kullanımının ilk sırada yer aldığı saptanmıştır. Fakat bu korunma yönteminin bilinçsiz ve düzensiz yapıldığı izlenmiştir. Çalışmaya katılanların yaklaşık yedide birinin düzenli olarak güneşten koruyucu krem kullandığı gözlenmiştir. Ayrıca çalışmaya katılan akademik personelin yarısının gün içinde güneşten koruyucu kremleri yenilemedikleri saptanmıştır. Amerika'da hiperpigmente hastalığı olan bireylerde yapılan bir çalışmada ise çalışmaya katılanların %5,84'ünün; İspanya'da sahilde yapılan bir çalışmada ise çalışmaya katılanların %12'sinin gün içinde güneşten koruyucu kremleri yenilemedikleri bildirilmiştir (12,13). Çalışmamızda, çalışmaya katılanların yarısının güneşten

Tablo 2. Akademik personelin güneşten korunmaya yönelik tutum ve davranışları

Özellikler	n	%
Vücuttaki benleri kontrol etme durumu		
Kontrol ediyor	307	70,1
Kontrol etmiyor	131	29,9
Güneşten koruyucu krem kullanma		
Kullanmıyor	101	23,1
SPF 15 kullanıyor	75	17,1
SPF 30 kullanıyor	124	28,3
SPF 50 kullanıyor	138	31,5
Şapka kullanma		
Kullanıyor	198	45,2
Kullanmıyor	240	54,8
Güneş gözlüğü kullanma		
Kullanıyor	326	74,4
Kullanmıyor	112	25,6
Açık renk giysi giyme		
Giyiyor	180	41,1
Giymiyor	258	58,9
Güneşte durmadan kaçınma		
Kaçınıyor	269	61,4
Kaçınmıyor	169	38,6
Dermatoloji polikliniğinden danışmanlık alma durumu		
Almış	96	21,9
Almamış	342	78,1
SPF: Güneşten koruma faktörü		

Tablo 3.1. Akademik personelin güneşten koruyucu krem kullanma alışkanlıkları

Özellikler	n	%
Güneşten koruyucu kremleri uygulama sıklığı		
Sadece denize girerken	158	36,1
Sadece yaz aylarında	129	29,5
Her zaman	64	14,6
Ara sıra	36	8,2
Hiçbir zaman	51	11,6
Güneşten koruyucu krem alırken markadan etkilenme		
Var	240	54,8
Yok	198	45,2
Güneşten koruyucu krem alırken fiyattan etkilenme		
Var	110	25,1
Yok	328	74,9
Güneşten koruyucu krem alırken SPF özelliğinden etkilenme		
Var	305	69,6
Yok	133	30,4
Güneşten koruyucu krem alırken doktor tavsiyesi		
Almış	112	25,6
Almamış	326	74,4
Güneşten koruyucu krem alırken arkadaş tavsiyesi		
Almış	45	10,3
Almamış	393	89,7
Güneşten koruyucu krem alırken internette etkilenme		
Var	19	4,3
Yok	419	95,7
Günlük hayatta tercih edilen güneşten koruyucu ürün		
Eczane ürünü	265	60,5
Market ürünü	143	32,6
Diğer ürünler	30	6,9
Güneşten koruyucu kremleri bir günde yenileme sıklığı		
1 saat	9	2,1
2 saat	55	12,5
4 saat	77	17,6
6 saat	64	14,6
Yenilemiyor	233	53,2
Güneşten koruyucu kremlerin terledikten veya yüzdükten sonra yenilenme durumu		
Yeniliyor	214	48,9
Yenilemiyor	224	51,1
Güneşten koruyucu kremi günlük uygulama bölgesi		
Yüz	282	64,4
El kol	121	27,6
Bacak	46	10,5
Gövde	84	19,2
Güneşten koruyucu kremlerin her yıl yenilenmesi		
Yeniliyor	273	62,3
Yenilemiyor	165	37,7
SPF: Güneşten koruma faktörü		

Tablo 3.2. Akademik personelin güneşten koruyucu krem kullanma alışkanlıkları

Özellikler	n	%
Güneşten koruyucu kremler hakkında daha önce araştırma yapılması		
Araştırma yapmış	145	33,1
Araştırma yapmamış	293	66,9
Güneşten koruyucu krem kullanmama nedeni		
Yağlı olduğu için	16	3,7
Gözleri yaktığı için	3	0,7
Sivilceye neden olduğu için	4	0,9
Unuttuğu için	23	5,3
Zaman aldığı için	13	3,0
Vitamin D yetmezliğine neden olduğu için	6	1,4
Alışkanlığım olmadığı için	65	14,8
Gerekliliğine inanmadığım için	25	5,7
Diğer nedenler	8	1,8
Güneşten koruyucu kremlerin muhafaza yeri		
Dolap	237	54,1
Araba	11	2,6
Çanta	118	26,9
Diğer	72	16,4
Güneşten koruyucu kremlerin son kullanım tarihi kontrolü		
Her zaman	230	52,5
Çoğu zaman	65	14,8
Bazen	49	11,2
Nadir	36	8,3
Hiçbir zaman	58	13,2

Tablo 4. Akademik personelin güneşten koruyucu kremler, güneşten koruma faktörü, ultraviyole A ve ultraviyole B ile ilgili bilgi düzeyleri

Özellikler	n	%
25 derece üstündeki sıcaklıklarda güneşten koruyucu kremlerin etkinliğinin azaldığını biliyor musunuz?		
Evet	105	24,0
Hayır	333	76,0
SPF 30 tanımı		
Doğru	49	11,2
Yanlış	243	55,5
Bilmiyor	146	33,3
UVA ve UVB ile ilgili soru		
Doğru	122	27,9
Yanlış	67	25,3
Bilmiyor	249	56,8
Ultraviyole ve deri yaşlanmasıyla ilgili soru		
Doğru	396	90,4
Yanlış	42	9,6
SPF: Güneşten koruma faktörü, UVB: Ultraviyole B, UVA: Ultraviyole A		

Tablo 5.1. Sağlıkla ilgili olan ve sağlıkla ilgili olmayan akademik personelin güneşten korunma ve güneş koruyucu kullanmayla ilgili bilgi, tutum ve davranışlarının karşılaştırılması

	Sağlıkla ilgili grup (93)		Sağlıkla ilgili olmayan grup (345)		P
	Sayı	%	Sayı	%	
Vücuttaki benleri kontrol etme durumu					
Kontrol ediyor	71	76,3	236	68,4	0,161
Kontrol etmiyor	22	23,7	109	31,6	
Güneşten koruyucu krem kullanma					
Kullanmıyor	22	23,7	79	22,9	0,100
SPF 15 kullanıyor	14	15,1	61	17,7	
SPF 30 kullanıyor	35	37,5	89	25,8	
SPF 50 kullanıyor	22	23,7	116	33,6	
Şapka kullanma					
Kullanıyor	40	43,0	158	45,8	0,641
Kullanmıyor	53	57,0	187	54,2	
Güneş gözlüğü kullanma					
Kullanıyor	67	72,0	259	75,1	0,593
Kullanmıyor	26	28,0	86	24,9	
Açık renk giysi giyme					
Giyiyor	36	38,7	144	41,7	0,636
Giymiyor	57	61,3	201	58,3	
Güneşte durmadan kaçınma					
Kaçınıyor	58	62,4	211	61,2	0,905
Kaçınmıyor	35	37,6	134	38,8	
Dermatoloji polikliniğinden danışmanlık alma durumu					
Almış	17	18,3	79	22,9	0,398
Almamış	76	81,7	266	77,1	
Güneşten koruyucu kremleri uygulama sıklığı					
Sadece denize girerken	33	35,5	125	36,2	0,820
Sadece yaz aylarında	25	26,8	104	30,1	
Her zaman	14	15,1	50	14,5	
Ara sıra	7	7,5	29	8,4	
Hiçbir zaman	14	15,1	37	10,7	
Güneşten koruyucu krem alırken markadan etkilenme					
Var	56	60,2	184	53,3	0,243
Yok	37	39,8	161	46,7	
Güneşten koruyucu krem alırken fiyattan etkilenme					
Var	28	30,1	82	23,8	0,226
Yok	65	69,9	263	76,2	
Güneşten koruyucu krem alırken SPF özelliğinden etkilenme					
Var	70	75,3	235	68,1	0,205
Yok	23	24,7	110	31,9	
Güneşten koruyucu krem alırken doktor tavsiyesi					
Almış	26	28,0	86	24,9	0,593
Almamış	67	72,0	259	75,1	

SPF: Güneşten koruma faktörü

koruyucu ürünlerin son kullanma tarihine bakmadıkları tespit edilmiştir. Avustralya'da 18 yaş üstü bireylerin güneşten korunma ile ilgili bilgi ve tutumlarının değerlendirildiği çalışmada ise güneşten korunmada en sık kullanılan yöntemin bizim çalışmamızda olduğu gibi güneşten koruyucu krem olduğu bildirilmiştir. Yine çalışmaya katılanların beşte birinin gün içinde güneşten koruyucu kremleri yenilemedikleri saptanmıştır (7). Ülkemizde üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmada en sık kullanılan korunma yöntemi güneş ışınlarının etkili olduğu saatlerde dışarı çıkmama; Almanya'da adolesanlarda ve yetişkinlerde yapılan bir çalışmada ise en sık kullanılan yöntem uzun kollu giysi kullanımı olarak belirtilmiştir (9,14). Muğla ili Türkiye'nin yıllık güneşlenme

süresi en uzun olan illerinden birisi olmasına rağmen, çalışmamıza katılanların çoğunun sadece denize girerken güneşten koruyucu krem kullandıkları gözlenmiştir.

Güneşten koruyucu kremler tek başına DNA hasarını önleyememektedir (7). Dolayısıyla gölgede durma, şapka ve gözlük kullanımı gibi ek güneşten korunma yöntemlerine de ihtiyaç duyulmaktadır. Çin'de yapılan bir çalışmada gölgede durma, Avustralya'da ise şapka kullanma yönteminin en sık kullanıldığı bildirilmiştir (7,15). Ülkemizde hekimlerde yapılan bir çalışmada ise en sık kullanılan yöntemin gölgede bulunmaya dikkat etme olduğu saptanmıştır (3). Çalışmamızda bu yöntemlerden en sık gözlük kullanımının olduğu saptanmıştır.

Tablo 5.2. Sağlıkla ilgili olan ve sağlıkla ilgili olmayan akademik personelin güneşten korunma ve güneş koruyucu kullanmayla ilgili bilgi, tutum ve davranışlarının karşılaştırılması

	Sağlıkla ilgili grup (93)		Sağlıkla ilgili olmayan grup (345)		p
	Sayı	%	Sayı	%	
Güneşten koruyucu krem alırken arkadaş tavsiyesi					
Almış	14	15,1	31	9,0	0,121
Almamış	79	84,9	314	91,0	
Güneşten koruyucu krem alırken internetten etkilenme					
Var	6	6,5	13	3,8	0,257
Yok	87	93,5	332	96,2	
Günlük hayatta tercih edilen güneşten koruyucu olarak eczane ürünü kullanma durumu					
Kullanıyor	54	58,1	211	61,2	0,633
Kullanmıyor	39	41,9	134	38,8	
Günlük hayatta tercih edilen güneşten koruyucu olarak market ürünü kullanma durumu					
Kullanıyor	32	34,4	111	32,2	0,709
Kullanmıyor	61	65,6	234	67,8	
Güneşten koruyucu kremleri bir günde yenileme sıklığı					
1 saat	1	1,1	8	2,3	0,749
2 saat	10	10,8	45	13,0	
4 saat	20	21,5	57	16,5	
6 saat	13	13,9	51	14,8	
Yenilemiyor	49	52,7	184	53,3	
Güneşten koruyucu kremlerin terledikten veya yüzdükten sonra yenilenme durumu					
Yeniliyor	40	43,0	174	50,4	0,242
Yenilemiyor	53	57,0	171	49,6	
Güneşten koruyucu kullanmama nedeni olarak "yağlı olduğu için" belirtme durumu					
Belirtiyor	1	1,1	15	4,3	0,279
Belirtmiyor	92	99,9	330	95,7	
Güneşten koruyucu kullanmama nedeni olarak "gözleri yaktığı için" belirtme durumu					
Belirtiyor	0	0,0	3	0,9	0,660
Belirtmiyor	93	100,0	342	99,1	
Güneşten koruyucu kullanmama nedeni olarak "sivilceye neden olduğu için" belirtme durumu					
Belirtiyor	0	0,0	4	0,9	0,571
Belirtmiyor	93	100,0	341	99,1	

Çalışmamızda akademik personelin yaklaşık üçte birinin SPF 50 değeri olan güneşten koruyucu krem kullanmalarına rağmen, çoğunluğunun SPF değerinin tanımını bilmediği tespit edilmiştir. Yine UV ile ilgili soruyu çalışmaya katılanların yaklaşık olarak üçte birinin doğru olarak bildiği gözlenmiştir.

Çalışmamızda akademik personelin yarısının güneşten koruyucu kremleri dolapta muhafaza ettiği, fakat dörtte üçünün 25 °C üstündeki sıcaklıklarda güneşten koruyucu kremlerin etkinliğinin azaldığını bilmediği saptanmıştır. Bu bulgular, akademik personelin güneşten koruyucu kremler, SPF, UVB ve UVA ile ilgili bilgi düzeylerinin yeterli olmadığı kanaati oluşturmaktadır.

Sonuç

Eğitim düzeyi yüksek olan akademik personelin çoğunluğunun güneşten korunma ve güneş koruyucu kullanımıyla ilgili yeterli bilgi, tutum ve alışkanlıklara

sahip olmadığı saptanmıştır. Bu nedenle deri kanserleri, güneşten korunma ve güneşin deri üzerine etkisine yönelik bilgilendirme yapılırken; eğitim düzeyine bakılmaksızın, her kesime yapılması gerektiği sonucuna varılmıştır. Dolayısıyla tatil alışkanlığının değiştiği günümüz koşullarında, güneşin sağlık üzerine etkisiyle ilgili toplum bilincini artırmak amacıyla daha sık ve düzenli olarak eğitim programları ve seminerler düzenlenmelidir.

Etik

Etik Kurul Onayı: Çalışma için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (Protokol no: 100) onay alınmıştır.

Hasta Onayı: Çalışmaya katılan akademik personelden onam alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Editörler kurulu dışında olan kişiler tarafından değerlendirilmiştir.

Tablo 5.3. Sağlıkla ilgili olan ve sağlıkla ilgili olmayan akademik personelin güneşten korunma ve güneş koruyucu kullanmayla ilgili bilgi, tutum ve davranışlarının karşılaştırılması

	Sağlıkla ilgili grup (93)		Sağlıkla ilgili olmayan grup (345)		p
	Sayı	%	Sayı	%	
Güneşten koruyucu kullanmama nedeni olarak "unuttuğu için" belirtme durumu					
Belirtiyor	3	3,2	20	5,8	0,550
Belirtmiyor	90	96,8	325	94,2	
Güneşten koruyucu kullanmama nedeni olarak "zaman aldığı için" belirtme durumu					
Belirtiyor	3	3,2	10	2,9	0,985
Belirtmiyor	90	96,8	335	97,1	
Güneşten koruyucu kullanmama nedeni olarak "vitamin D yetmezliğine neden olduğu için" belirtme durumu					
Belirtiyor	1	1,1	5	1,4	0,961
Belirtmiyor	92	99,9	340	98,6	
Güneşten koruyucu kullanmama nedeni olarak "alışkanlığım olmadığı için" belirtme durumu					
Belirtiyor	17	18,3	48	13,9	0,251
Belirtmiyor	76	81,7	297	86,1	
Güneşten koruyucu kullanmama nedeni olarak "gerekliliğine inanmadığım için" belirtme durumu					
Belirtiyor	3	3,2	22	6,4	0,428
Belirtmiyor	90	96,8	323	93,6	
Güneş koruyucu günlük uygulama bölgesini yüz olarak belirtme durumu					
Belirtiyor	60	64,5	222	64,3	1,000
Belirtmiyor	33	35,5	123	35,7	
Güneş koruyucu günlük uygulama bölgesini el-kol olarak belirtme durumu					
Belirtiyor	25	26,9	96	27,8	0,897
Belirtmiyor	68	73,1	249	72,2	
Güneş koruyucu günlük uygulama bölgesini bacak olarak belirtme durumu					
Belirtiyor	6	6,5	40	11,6	0,184
Belirtmiyor	87	93,5	305	88,4	
Güneş koruyucu günlük uygulama bölgesini gövde olarak belirtme durumu					
Belirtiyor	10	11,9	74	21,4	0,025
Belirtmiyor	83	89,1	271	78,6	

Tablo 5.4 Sağlıkla ilgili olan ve sağlıkla ilgili olmayan akademik personelin güneşten korunma ve güneş koruyucu kullanmayla ilgili bilgi, tutum ve davranışlarının karşılaştırılması

	Sağlıkla ilgili grup (93)		Sağlıkla ilgili olmayan grup (345)		p
	Sayı	%	Sayı	%	
Güneşten koruyucu kremlerin son kullanım tarihi kontrolü					
Her zaman	42	45,2	188	54,5	0,002
Çoğu zaman	9	9,7	56	16,2	
Bazen	21	22,6	28	8,1	
Nadir	8	8,5	28	8,1	
Hiçbir zaman	13	14,0	45	13,1	
Güneşten koruyucu ürün muhafaza yeri olarak dolap belirtme durumu					
Belirtiyor	48	51,6	189	54,8	0,639
Belirtmiyor	45	48,4	156	45,2	
Güneşten koruyucu ürün muhafaza yeri olarak araba belirtme durumu					
Belirtiyor	2	2,2	9	2,6	1,000
Belirtmiyor	91	97,8	336	97,4	
Güneşten koruyucu ürün muhafaza yeri olarak çanta belirtme durumu					
Belirtiyor	30	32,3	88	25,5	0,191
Belirtmiyor	63	67,7	257	74,5	
Güneşten koruyucu ürün muhafaza yeri olarak diğer belirtme durumu					
Belirtiyor	3	3,2	15	4,3	0,775
Belirtmiyor	90	96,8	330	95,7	
Güneşten koruyucu kremlerin her yıl yenilenmesi					
Yeniliyor	55	59,1	218	63,2	0,472
Yenilemiyor	38	40,9	127	36,8	
25 °C üstündeki sıcaklıklarda güneşten koruyucu kremlerin etkinliğinin azaldığını biliyor mu?					
Evet	25	26,9	80	23,2	0,494
Hayır	68	73,1	265	76,8	
SPF 30 tanımı					
Doğru	16	17,2	33	9,6	0,032
Yanlış	47	50,5	196	56,8	
Bilmiyor	30	32,3	116	33,6	
UVA ve UVB ile ilgili soru					
Doğru	40	43,0	82	23,8	0,000
Yanlış	23	24,8	44	12,7	
Bilmiyor	30	32,2	219	63,5	
Ultraviyole ve deri yaşlanmasıyla ilgili soru					
Doğru	90	96,8	306	88,7	0,017
Yanlış	3	3,2	39	11,3	

SPF: Güneşten koruma faktörü, UVA: Ultraviyole A, UVB: Ultraviyole B

Yazarlık Katkıları

Konsept: E.T.A., Dizayn: E.T.A., Veri Toplama veya İşleme: E.T.A., A.K.P., Analiz veya Yorumlama: E.T.A., A.K.P., G.D., M.P., Literatür Arama: E.T.A., Yazan: E.T.A., G.D.

Çıkar Çatışması: Yazarlar tarafından çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar tarafından finansal destek almadıkları bildirilmiştir.

Kaynaklar

1. Aydemir EH. Güneşten Koruyucular. Türkderm 2009;43:7-11.
2. Özüçöz P, Kaçar SD, Akyükrek FT, ve ark. Birinci sınıf ve son sınıf tıp öğrencileri arasında güneş ve deri hakkındaki bilgi düzeyi ve davranışlarının değerlendirilmesi. Turk J Dermatol 2014;1:19-22.

3. Uslu M, Karaman G, Şavk E, ve ark. 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.
4. Available at <http://tip.baskent.edu.tr/egitim/mezuniyetoncesi/calismagrp/ogrsmpzsnm14/14.512.pdf>
5. Available at <https://www.mgm.gov.tr/veridegerlendirme/il-ve-ilceler-istatistik.aspx?m=MUGLA>
6. Mahler HIM, Kulik JA, Gerrard M, et al. Effects of upward and downward social comparison information on the efficacy of an appearance-based sun protection intervention: a randomized, controlled experiment. J Behav Med 2010;33:496-507.
7. Garbutcheon-Singh KB, Dixit S, Lee A, et al. Assessment of attitudes towards sun-protective behaviour in Australians: A cross-sectional study. Australas J Dermatol 2016;57:102-7.
8. Ergin A, Bozkurt Aİ, Bostancı M, et al. Beş yaşından küçük çocuğu olan annelerin güneşin sağlığa etkisine yönelik bilgi ve davranışlarının belirlenmesi. Pamukkale Tıp Dergisi 2011;4:72-8.
9. Kaymak Y, Tekbaş ÖF, Şimşek İ. Üniversite öğrencilerinin güneşten korunma ile ilgili bilgi tutum ve davranışları. Turkderm 2007;41:81-5.
10. Robinson JK, Rigel DS, Amonette RA. Summertime sun protection used by adults for their children. J Am Acad Dermatol 2000;42:1441-7.
11. Kalaycıyan A, Serdaroglu S. Güneşten korunma: Toplum bilinci, yaklaşım ve eğilimler. Dermatose 2003;3:159-62.
12. Maymone MBC, Neamah HH, Wirya SA, et al. Sun-protective behaviors in patients with cutaneous hyperpigmentation: A cross-sectional study. J Am Acad Dermatol 2017;76:841-846.e2.
13. Cercato MC, Ramazzotti V, Sperduti I, et al. Sun protection among Spanish beachgoers: knowledge, attitude and behaviour. J Cancer Educ 2015;30:4-11.
14. Görig T, Diehl K, Greinert R, et al. Prevalence of sun-protective behaviour and intentional sun tanning in German adolescents and adults: results of a nationwide telephone survey. J Eur Acad Dermatol Venereol 2017.
15. Yan S, Xu F, Yang C, et al. Demographic Differences in Sun Protection Beliefs and Behavior: A Community-Based Study in Shanghai, China. Int J Environ Res Public Health 2015;12:3232-45.