

Bir Üniversite Yerleşkesinin Açık Alanını Kullanan Kişilerin Güneşten Korunma Davranışları

Behaviors of Open Space Users to be Protected from Sun Exposure at the Health Campus of a University

Araştırma



Research

Dr. Dilan Kızıllırmak¹, Dr. Ebru Doğan¹, Dr. Fatma Yörük¹, Dr. Fatma Zehra Kırşan¹, Dr. Hanife Özkan¹, Dr. Merve Tekinemre¹, Dr. Tuğba Meliha Fatma Ercan², Dr. Eda Gözel Kaptı³, Dr. Meltem Şengelen⁴, Dr. Dilek Aslan⁵

Geliş/Received : 19.10.2017

Kabul/Accepted : 20.12.2017

Öz

Giriş: Güneşten korunma davranışında kişilerin aldığı önlemlerin saptanmasının önemi büyüktür. Bu gerekçeyle, belirlenmiş tarih ve saatlerde güneşten korunma davranışı gözlenmiştir.

Gereç ve Yöntem: Bir üniversitenin sağlık yerleşkesinde seçilmiş iki ayrı noktada (giriş ve çıkışında) yapılmıştır. Veriler; 10-14 Temmuz 2017 tarihleri arasında 11.00-12.00 ve 15.00-16.00 saatlerinde seçilmiş alanlarda toplanmıştır. Bu alanlardan belirlenen gün ve saatlerde geçen kişilerin gözlenmesi sırasında elde edilen veriler için veri toplama formu kullanılmıştır. Bu yolla toplam 1035 kişi gözlenmiştir. Araştırmanın değişkenleri; gözlenen yaş grubu (çocuk ya da erişkin), cinsiyet, sağlık çalışanı olduğuna dair algı (beyaz önlük, yaka kartı), yanında çocuk olup olmadığı, güneş gözlüğü kullanımı, şapka kullanımı, şemsiye kullanımı, kıyafetin rengi, elinde su olup olmamasıdır.

Bulgular: 1035 kişinin %1,3'ü güneşten korunma davranışlarının tamamını uygularken, %11,7'sinin hiçbir davranışı uygulamadığı saptanmıştır. Önerilerin tamamını uygulayan erkeklerin yüzdesi kadınlardan, yaşlı grubu yüzdesi erişkin yaş grubundan yüksektir. Araştırma açısından beklentilerle uyumlu davranış gösteren sağlık çalışanı bulunamamıştır. Cinsiyete göre güneş gözlüğü kullanımı erkeklerde %39,5 ve kadınlarda %53,3'tür. Yaşlıların şapka kullanımı erişkin-çocuk yaş grubuna göre daha yüksektir. Katılımcıların yalnızca %1'inin şemsiye kullandığı saptanmıştır.

Sonuç: Bireylerin güneşten korunma davranışını yeterli ölçüde göstermemeleri önemli bir halk sağlığı problemidir. Çalışmada korunma davranışının tamamını uygulayanların yüzdesinin düşük bulunmasının sebebi olarak toplumun güneşin zararlı etkileri hakkında yeterli bilgiye ve farkındalığa sahip olmaması düşünülebilir. Konuyla ilgili iyileştirici çalışmaların yapılmasına gereksinim vardır.

Anahtar sözcükler: Güneşten etkilenim, Korunma, Davranış

Abstract

Background: Detection of sun protection measures taken by people is really important. For that reason, sun protection behaviours were observed at previously scheduled dates and times.

Materials and Method: It was conducted at two different selected points (entrance and exit) at Health campus of a university. The data were collected between the hours of 11.00-12.00 and 15.00-16.00 on July 10-14, 2017. A data collection form was used to record the observations about the people passing through these areas. In this way, a total of 1035 people were observed. The research variables were "observed age category (adult or child), gender, perception about person whether or not he/she was a healthcare worker (wearing white coat, name badge), presence of a child accompanying the adult, wearing sunglasses, use of hat, use of umbrella, colour of clothing, presence of water bottle in person's hand".

Findings: It was determined that 1.3% of 1035 people perform all of the sun protection behaviours, while 11.7% do not practice any sun protection measure. The percentage of the males, who complied with all sun protection recommendations is higher than among the females and the rate of performing all of the sun protection behaviours among elderly people is higher than among the younger ones. No healthcare worker behaving in accordance with the predictions of the study was observed. Eyeglasses usage rate by gender is 39.5% and 53.3% for males and females, respectively. Use of hat among the elderly is higher than among the adults-children age group. It was determined that only 1% of participants use umbrellas.

Conclusions: It is an important public health issue that individuals do not perform sun protection behaviours sufficiently. The lack of knowledge and awareness among the people about the harmful effects of sun exposure might have caused the percentage of the participants performing all of the sun protection behaviours during the observations to be low. More studies should be conducted to improve awareness regarding this issue.

Key words: Sun exposure, Protection, Behaviour

1 İnt.; Hacettepe Ü. Tıp Fak. 2017-2018, Ankara

2 Arş. Gör.; Hacettepe Ü. Tıp Fak. Halk Sağlığı AD, Ankara

3 Arş. Gör.; Hacettepe Ü. Tıp Fak. Halk Sağlığı AD, Nisan-Ekim 2017, Ankara

4 Öğr. Gör.; Hacettepe Ü. Tıp Fak. Halk Sağlığı AD, Ankara

5 Prof.; Hacettepe Ü. Tıp Fak. Halk Sağlığı AD, Ankara

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlık tanımını yirminci yüzyılın ortalarında "yalnızca hastalık ya da sakatlığın olmaması değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyilik hali" şeklinde yapmıştır. İlerleyen yıllarda ise; Ottawa Sözleşmesi sağlığın temel bir hak olduğunu ve bütünsel bir sağlık anlayışı için sosyal ve ekonomik koşullar, fiziksel çevre, bireysel yaşam tarzları ve sağlık arasındaki bağlantıların önemli olduğunu vurgular (1). Esasen sağlığın geliştirilmesi olarak da bilinen bu içerik, kişilerin kendi sağlıkları üzerindeki kontrollerini artırmayı ve geliştirmeyi sağlayacak temel şartların oluşturulması için toplum katılımının zorunlu olduğu sosyal, politik ve ekonomik bir süreçtir (2). Kapsamlı ve etkili bir sağlığın geliştirilmesi programı ile sağlık kamunun gündemine yerleştirilebilir, sağlık mesajları güçlendirilebilir, insanlar daha fazla bilgi edinmeye teşvik edilebilir ve bazı durumlarda da sürdürülen sağlıklı yaşam tarzları meydana getirilebilir. Bu sayede bireylere farkındalık kazandırılmış olur (3).

Dünyada günümüzde sağlığın geliştirilmesi yaklaşımı eksik kaldığında özellikle sağlıkla ilgili riskli davranışlardan kaynaklanan hastalıkların arttığı belirtilmektedir. Bu risklerden birisi de güneş ve zararlı etkilerinden kaynaklanan sorunlardır. Tüm dünyada cilt kanseri insidansında ciddi bir artış gözlenmektedir (4). Her yıl 2-3 milyon melanom dışı cilt kanseri ve 132 bin malign melanom tanısı konmaktadır. Türkiye Sağlık Bakanlığının 2011'deki epidemiyolojik çalışmasına göre Türkiye'deki cilt kanseri insidansı yüz binde 18,91'dir. Çalışmalar ultraviyolenin cilt kanserlerinin %86'sından, melanomların ise %65-90'ından sorumlu olduğunu göstermektedir (4,5,6). Ultraviyole ışınları deri kanseri insidansını artırmasının yanı sıra ciltte erken yaşlanma, gözde katarakt ve konjonktivit gibi problemlere de neden olmaktadır (7). Ultraviyolenin de en önemli kaynağı güneştir. Cilt kanserlerinin yüzde sekseninin güneşten doğru korunmayla önlenebileceği öngörülmektedir. Cilt kanserlerinin önlenmesindeki esas hedef insanların güneşin zararlı etkileri konusundaki farkındalığının artırılarak, kendilerini nasıl koruyacaklarının öğretilmesidir (4,8). Eğitim bunu sağlamada en önemli araçtır. Bu nedenle güneşten korunma DSÖ ve T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından bir sağlığı geliştirme davranışı olarak kabul edilmekte olup, 'UV ışınlarının en yoğun olduğu saatler olan

10.00-16.00 saatleri arasında dışarı çıkmamak, gölgeleri kullanmak, uygun bir güneş gözlüğü ve güneş koruyucu kullanmak, güneşten koruyacak biçimde giyinmek ve bunlar için gereken eğitimin verilmesini sağlamak' bu konudaki temel önerileridir (9,10).

Sonuç olarak, güneşten korunma davranışında kişilerin bu konudaki dikkatlerinin ve aldığı önlemlerin saptanmasının ve geliştirilmesinin önemi büyüktür. Ancak ülkemizde ve dünyada güneşten korunma konusundaki çalışmalar kısıtlıdır. Sağlık kurumlarında çalışan ve sağlık kurumuna başvuran insanların bu konudaki farkındalığının saptanması ve artırılması gereklidir, çünkü verilecek önerilerin daha geniş kitlelere ulaşması ve riskli grupların korunması açısından sağlık çalışanlarının bu konuda örnek teşkil etmesi önemlidir. Özellikle son dönemde ülkemizin hissedilen yaz sıcaklıklarının aşırı yüksekliği böyle çalışmalara olan ihtiyacın önemini ve gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Yukarıdaki gerekçelere bağlı olarak bu araştırmada bir üniversite yerleşkesinin bazı açık alanlarında 10-14 Temmuz 2017 tarihleri arasında 11.00-12.00 ve 15.00-16.00 saatleri arasında gözlenen kişilerin; bazı özelliklerinin (erişkin ya da çocuk olup olmadığı, yanında çocuk varlığı, sağlık personeli olduğu izlenimi veren giysi/yaka kartı/vb. varlığı, vb.) belirlenmesi ve DSÖ tarafından önerilen kriterlere göre davranışlarının saptanması amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Tanımlayıcı tipte olan araştırma, Hacettepe Üniversitesi Sıhhiye (HÜSY) Yerleşkesi içinde seçilmiş iki ayrı noktada yapılmıştır. Gözlem noktaları yerleşkenin giriş ve çıkışları olmuştur (Fotoğraf 1a ve b).

Araştırmada üniversite yerleşkesinde 10-14 Temmuz 2017 tarihleri arasında seçilmiş noktalardan 11.00-12.00 ve 15.00-16.00 saatleri arasında geçen bireyler gözlenmiştir. Herhangi bir örneklem seçilmemiştir. Araştırmaya toplam 1035 kişi katılmıştır.

Araştırmada, yalnızca güneşten korunma davranışlarını değerlendirmeye alınmış olup, sıcağtan korunma davranışı değerlendirilmemiştir. Araştırmanın değişkenleri; yaş, cinsiyet, sağlık çalışanı olduğuna dair algı (beyaz önlük, yaka kartı), yanında çocuk olup olmadığı, güneş



a. Çıkış kapısına yakın alan



b. Hastanelere yakın alan

Fotoğraf 1 (a ve b). Araştırma kapsamında gözlem yapılan alanlar

gözlüğü kullanımı, şapka kullanımı, şemsiye kullanımı, kıyafetin rengi, elinde su olup olmamasıdır.

Veriler; 10-14 Temmuz 2017 tarihleri arasında 11.00-12.00 ve 15.00-16.00 saatlerinde seçilmiş açık alanlarda toplanmıştır. Araştırmacılar tarafından gözlem alanı olarak belirlenmiş mekanlardan geçen kişiler gözlenmiş ve hazırlanmış veri toplama formu aracılığıyla gözlemler kaydedilmiştir.

Araştırmanın ön denemesi 6 Temmuz 2017 Perşembe günü 10.00-11.00 saatleri arasında yerleşke içerisinde araştırma için önceden belirlenmiş alanların birinde yapılmıştır. Araştırmacı gözlemlerinin tutarlılığının da değerlendirilmesi açısından aynı anda aynı beş kişi için toplamda 30 veri toplama formu doldurularak gerçekleştirilmiştir. Veri analizi için SPSS-23 paket programı kullanılmıştır.

Araştırmanın insan gücünü 30 Haziran-31 Temmuz 2017 dönemi Halk Sağlığı ve Kırsal Hekimlik stajını yapan 6 intern hekim, iki tıpta uzmanlık öğrencisi ve iki öğretim elemanı oluşturmuştur.

Araştırmanın yapılabilmesi için kurum için izin alınmıştır.

Bulgular

Araştırmada gözlenen 1035 kişinin % 11,7'sinin (n=121) belirlenen değişkenlerin hiçbirini uygulamadığı, %35,7'sinin (n=370) birini uyguladığı, % 37,3'ünün (n=386) ikisini uyguladığı, % 14'ünün (n=145) üçünü uyguladığı, % 1,3'ünün (n=13) tamamını uyguladığı belirlenmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların bazı özelliklerine göre dağılımları (Temmuz 2017)

Özellik	Sayı	Yüzde
Cinsiyet		
Erkek	493	47,6
Kadın	542	52,4
(Gözlenen) yaş aralığı		
Çocuk	45	4,3
Erişkin	871	84,2
Yaşlı	119	11,5
Sağlık çalışanı olduğuna dair algı		
Hayır	884	85,4
Evet (nedeni)	151	14,6
Önlük/scrubs	73	48,4
Stetoskop/yaka kartı	78	51,6
Gözlem anında yanlarında su bulundurma		
Hayır	957	92,5
Evet	78	7,5
Toplam	1035	100,0

Özellik	Sayı	Yüzde
Şapka		
Yok	910	87,9
Var	125	12,1
Takmış	122	97,6
Takmamış	3	0,4
Güneş gözlüğü		
Yok	551	53,2
Var	484	46,8
Takmış	408	84,3
Takmamış	76	15,7
Şemsiye		
Yok	1025	99,0
Var, kullanmış	10	1,0
Toplam	1035	100,0

Araştırmaya katılanların %47,6'sı erkek (n=493) ve %52,4'ü kadındır (n=542). Gözlenen kişilerin çoğunluğu (n=871; %84,1) erişkin yaş grubundadır. Katılımcıların %14,6'sının (n=151) sağlık çalışanı olduğu düşünülmüştür. Katılımcıların yalnızca %7,5'inin yanında su olduğu gözlenmiştir (n=78) (Tablo 1).

Güneşin zararlı etkilerinden korunmak için araştırmaya katılan 1.035 kişinin yalnızca %12,1'inin (n=125) şapkası olduğu gözlenmiştir. Şapkası olanların 122'si (%97,6) şapkasını takmıştır. Katılımcıların %53,2'sinin (n=551) güneş gözlüğü bulunmamaktadır. Gözlüğü olanların çoğunluğu gözlüğünü takmıştır

Özellik	Sayı	Yüzde
Renk		
Üst kıyafet		
Açık	638	61,6
Koyu	397	38,4
Alt kıyafet		
Açık	333	32,2
Koyu	702	67,8
Uzunluk		
Üst kıyafet		
Askılı	38	3,7
Kolsuz	98	9,5
Kısa kollu	623	60,2
Uzun kollu	276	26,7
Alt kıyafet		
Diz üstü	50	4,8
Dizde	68	6,6
Diz altı	97	9,4
Bilekte	820	79,2
Toplam	1035	100,0

(n=84,3). Gözlenen 1035 kişinin %99,0'ında şemsiye yoktur. Şemsiyesi olan 10 kişinin tamamı şemsiyesini kullanmaktadır (Tablo 2).

Gözlenen 1035 kişinin %61,6'sının (n=638) üst kıyafet olarak açık renk ve %38,4'ünün (n=397) koyu renk tercih ettiği belirlenmiştir. Katılımcıların %3,7'sinin (n=38), askılı, %9,5'inin kolsuz (n=98), %60,2'sinin (n=623) kısa kollu ve %26,7'sinin (n=276) uzun kollu kıyafet giydiği gözlenmiştir (Tablo 3).

Tablo 4. Katılımcıların bazı özelliklerine göre araştırılan* güneşten korunma davranışlarının tamamının mevcudiyet durumu (Temmuz 2017)

Özellik	Davranışların tamamı						Ki kare	p
	Var		Yok		Toplam			
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde†		
Cinsiyet								
Erkek	8	1,6	485	98,4	493	47,6	1,021	0,312
Kadın	5	0,9	537	99,1	542	52,4		
Toplam	13	1,2	1022	98,8	1035	100,0		
Yaş grubu ♦							1,523	0,217
Erişkin	10	1,1	861	98,9	871	88,0		
Yaşlı	3	2,5	116	97,5	119	12,0		
Toplam	13	1,3	977	98,7	990	100,0		
Sağlık çalışanı olduğuna dair algı							2,249	0,134
Evet	-	-	151	100,0	151	14,5		
Hayır	13	1,5	871	98,5	884	85,5		
Toplam	13	1,2	1022	98,8	1035	100,0		

*Güneş gözlüğü takmak, kıyafetin uyumu, şapka takmak

†Sütun yüzdesidir, diğerleri satır yüzdesidir.

♦Gözlenen çocuk kategorisi dışarda bırakılmıştır.

Tablo 5. Katılımcıların cinsiyete göre gözlük kullanım durumu (Temmuz 2017)

Özellik	Gözlük kullanımı						Ki kare	p
	Var		Yok		Toplam			
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde [†]		
Cinsiyet								
Erkek	195	39,5	298	60,5	493	47,6	19,656	0,001
Kadın	289	53,3	253	46,7	542	52,4		
Toplam	484	46,8	551	53,2	1035	100,0		

*Sütun yüzdesidir, diğerleri satır yüzdesidir

Tablo 6. Katılımcıların şapka ile gözlük kullanım birlikteliğinin değerlendirilmesi (Temmuz 2017)

Özellik	Gözlük kullanımı						Ki kare	p
	Var		Yok		Toplam			
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde*		
Şapka Kullanımı								
Var	48	38,4	77	61,6	125	12,1	3,994	0,046
Yok	436	47,9	474	52,1	910	87,9		
Toplam	484	46,8	551	53,2	1035	100,0		

*Sütun yüzdesidir, diğerleri satır yüzdesidir

*Sütun yüzdesidir, diğerleri satır yüzdesidir.

Tablo 7. Katılımcıların yaşa göre şapka kullanım durumu (Temmuz 2017)

Özellik	Şapka kullanımı						Ki kare	p
	Var		Yok		Toplam			
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde [†]		
Yaş*								
Erişkin-çocuk	83	9,0	833	91,0	916	88,5	68,254	<0.001
Yaşlı	42	35,2	77	64,5	119	11,5		
Toplam	125	12,0	910	88,0	1035	100,0		

*Erişkin ve çocuk yaş grubu bir grup altında toplanarak hesaplanmıştır.

†Sütun yüzdesidir, diğerleri satır yüzdesidir.

Alt kıyafetler incelendiğinde; katılımcıların %32,2'sinde (n=333) açık renk ve %67,8'inde (n=702) koyu renk kıyafet bulunmaktadır. Katılımcıların %4,8'inin (n=50), diz üstü, %9,4'ünün diz altı ve %79,2'sinin (n=820) bilekte kıyafet giydikleri gözlenmiştir (Tablo 3).

Güneşten korunma davranışı kapsamında gözlenen kriterlerin tamamını uygulama yüzdesi erkeklerde kadınlardan daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (p=0,132) (Tablo 4).

Araştırmaya katılan erişkin yaş grubunun tüm davranışları uygulama yüzdesi yaşlı yaş grubuna göre daha düşüktür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (p=0,217), (Tablo 4).

Araştırmaya katılanların %14,5'i (n=151) sağlık çalışanıdır. Güneşten korunma davranışlarının tamamını uygulayan sağlık çalışanı bulunmamaktadır (Tablo 4).

Kadın bireylerin gözlük kullanım yüzdesi %53,3, erkek bireylerin gözlük kullanım yüzdesi %39,5'tir. Gözlük kullanımı kadınlar arasında erkekler arasında olduğundan daha yüksektir. Bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır (p=0.001), (Tablo 5).

Katılımcıların %4,6'sının (n=48) hem şapka hem gözlük taktığı, %7,4'ünün (n=77) şapka takıp gözlük takmadığı, %42'sinin (n=436) şapka takmayıp gözlük taktığı, %45'inin (n=474) ikisini de takmadığı belirlenmiştir. Hesaplanan p değeri 0,046 olup şapka ve gözlük takma arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlıdır (Tablo 6).

Katılımcıların yalnızca %12,1'inin (n=125) şapkası vardır. Erişkin-çocuk yaş grubunun %9,06'sının (n=83), yaşlı yaş grubunun ise %35,3'ünün (n=42) şapkası bulunmaktadır.

Erişkin-çocuk yaş grubunun şapka kullanım yüzdesi yaşlı yaş grubundan düşüktür. Bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,001$), (Tablo 7).

4. Tartışma

Önemli bir sağlığı geliştirme davranışı olan güneşin zararlı etkilerinden korunmaya ilişkin uygulamaların incelendiği bu çalışmada, araştırmaya katılan 1035 kişinin yalnızca % 1,3'ünün güneşten korunma davranışlarının tamamını uyguladığı, % 11,7'sinin ise hiçbir davranışı uygulamadığı saptanmıştır. Davranışların tamamını uygulayan erkek yüzdesi kadınlardan, yaşlı yaş grubu yüzdesi de erişkin yaş grubundan daha yüksektir. Benzer biçimde National Health Service (NHS) 2000 yılı kanser planında da genel popülasyonda ultraviyolenin zararları hakkındaki bilginin ve bu zararlara karşı alınan önlemlerin eksikliğinden söz edilmektedir (11). Korunma davranışının tamamını uygulayanların yüzdesinin düşük bulunmasının sebebi olarak toplumun güneşin zararlı etkileri hakkında yeterli bilgiye ve farkındalığa sahip olmaması düşünülebilir. Bu eksiklik bu konudaki eğitimlerin az olmasından, bu konunun medyada çok az yer bulmasından ve sağlık çalışanlarının kendilerine başvuranları yeterli ölçüde bilgilendirmemesinden kaynaklanabilir. Sağlık kurumlarında çalışan ve sağlık kurumuna



Fotoğraf: Mine Bozkurt Nasıf

başvuran insanların güneşten korunma davranışlarının saptandığı bu çalışmada davranışların tamamını uygulayan sağlık çalışanının bulunmaması bu ihtiyacın karşılanmasının gerekliliğini ortaya koymuştur. Nitekim Ashish Magdum ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada da cilt kanseriyle uğraşan plastik cerrahların bile bu konuda yeterli düzeyde bilgiye sahip olmadığı saptanmıştır (12). Halka verilecek önerilerin daha geniş kitlelere ulaşması ve riskli grupların korunması açısından sağlık çalışanlarının bu konuda örnek teşkil ettiği düşünülmektedir. Ayrıca güneşin derideki zararlı etkileri ve deri kanserlerinin engellenmesi konusunda halkı bilinçlendirmek temel olarak dermatologların görevi olsa da tüm hekimlerin bu göreve katkıda bulunması gerekmektedir. Uslu ve arkadaşlarının hekimlerin güneşten korunma davranışlarını değerlendirdiği çalışmada klinisyenlerin kişisel güneşten korunma tutumları, hastalarına güneşten korunma önerisinde bulunmalarının bir belirleyicisi olabildiği saptanmıştır (13). Bu nedenle, sağlık çalışanlarının güneşin derideki etkileri, deri kanserleri ve korunma yolları konusunda bilgi düzeylerinin geliştirilmesine gereksinim olabilir.

Ultraviyolede korunmada Dünya Sağlık Örgütü'nün önerisi koyu renk kıyafetler giymek yönündedir. Araştırmadaki katılımcılar bu yönden incelendiğinde katılımcıların %61,6'sının üst kıyafet olarak açık renk, %32,2'sinin alt kıyafet olarak açık renk tercih ettiği belirlenmiştir (Tablo 3). Sıcaktan korunma için önerilen ise güneşten korunmanın aksine açık renk kıyafet seçimidir (10). Toplumda da yaz mevsiminde açık renk, kış mevsiminde koyu renk giyilmesi gerektiğine dair bir algı bulunmaktadır. Ancak araştırma gözlemsel olduğu ve katılımcılardan bire bir bilgi alınmadığı için bu tercihin güneşten korunma amaçlı olup olmadığı bilinmemektedir. Bu konuda daha ileri çalışmalara gereksinim vardır.

Bu çalışmada cinsiyete göre güneş gözlüğü kullanımı erkeklerde %39,5, kadınlarda %53,3 olarak bulunmuştur. Kadınlarda güneş gözlüğü kullanımı erkeklerden daha yüksektir ve bu sonuç istatistiksel olarak anlamlıdır (Tablo 5). Yurtseven ve arkadaşlarının 15 Eylül-15 Ekim 2012 tarihleri arasında İstanbul Üniversitesinde adölesanlarda yaptıkları çalışmada da kadınlarda gözlük kullanımının erkeklerden daha fazla olduğu

gösterilmiştir. Bu farkın kadınların estetik ve güzellik kaygısından kaynaklandığı düşünülebilir (14). Kadınların güneş gözlüğünü günlük hayatında bir aksesuar olarak kullandığı ve birden fazla güneş gözlüğüne sahip oldukları bilinmektedir. Bu nedenle güneş gözlüğü ticareti ülkemizde önemli bir sektör olarak varlığını sürdürmektedir. Sektörde UV' den korumada etkili olmayan gözlükler uygun fiyatla satılmaktadır. Bu da kadınların daha yüksek yüzdede gözlük kullanmasına karşın, UV'nin zararlı etkilerinden yeterince korunup korunamadığı hakkında soru işaretlerini beraberinde getirmektedir. Bu nedenle, katılımcılarla anket tarzında yeni araştırmalara gereksinim duyulmaktadır.

Araştırmadaki katılımcılardan şapka kullananların %61,6'sının gözlük kullanmadığı saptanmıştır (Tablo 6). Bu durumun sebebi; şapkanın göze gelen güneş ışınlarını önlediği düşünülerek güneş gözlüğüne gereksinim duyulmaması olabilir. Ayrıca katılımcıların, şapkayı estetik kaygı ya da sıcaktan korunma amacıyla kullandığı ve bu



Fotoğraf: Ebru Maranalı

nedenle şapka kullananların çoğunun güneş gözlüğü kullanmadığı düşünülmektedir. Bunu öğrenebilmek için daha ileri çalışmalara gereksinim vardır. Şapka kullanmak ve gölgeli alanlarda bulunmak, UV ışınlarına maruz kalmayı azaltmaya yardımcı olur, ancak UV ışınları çeşitli yüzeylerden yansiyabildiğinden, güneş gözlüğü kullanımıyla elde edilen koruma kadar etkili değildir (15). Amerikan Akademi Oftalmoloji Derneğinin önerisine göre güneşten daha iyi bir korunma sağlamak için güneş gözlüğü ile birlikte geniş ağızlı şapkalar kullanılmalıdır (16). İdeal olan 10 cm güneşliği olan şapkaların kullanılmasıdır. Ayrıca şapka seçimi yaparken ışığa tutularak bakılmalı, ışık geçirmeyen dokuma tercih edilmelidir (17).

Fransa'da deri kanseri tedavisi gören hastalarda yapılan bir çalışmaya göre güneşten korunma davranışında yaşa bağlı belirgin bir fark gösterilmemiştir (18). Çin'de Yan ve Xu tarafından yapılan başka bir çalışmada ise diğer çalışmanın aksine, güneşten korunma tutum ve davranışlarında yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (19). Bu araştırmada, yaşlıların şapka kullanım davranışının erişkin-çocuk yaş grubuna göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 7). Ancak bu davranışın sıcaktan korunmak için mi yoksa UV'den korunmak için mi olduğu bilinemediğinden daha ileri araştırmalara gereksinim duyulmaktadır. Ayrıca, 65 ve üzeri yaş grubun güneşin zararlı etkileri açısından bir risk grubu olmasından kaynaklanan (20) gerekçelerle bu grup için korunma davranışları daha da önem kazanmaktadır.

Araştırmada katılımcıların yalnızca %1'inin şemsiye kullandığı ve Türkiye'de şemsiye kullanımının yaygın bir güneşten korunma davranışı olmadığı saptanmıştır (Tablo 2). Yurtseven ve arkadaşlarının 2012 yılında yaptığı çalışmada da şemsiye kullanımı benzer biçimde düşük bulunmuştur. Şemsiye kullanımının düşük bulunmasının, toplumda şemsiyenin yalnızca yağışlı havalarda kullanılan bir korunma aracı olarak algılanmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, şemsiye kullanımının bir güneşten korunma davranışı olarak benimsenmemiş olmasının da etkili olabileceği düşünülebilir (14).

Araştırmada bazı kısıtlılıklar bulunmaktadır. Seçilmiş açık alanlardan geçen tüm insanların gözlenmesinin mümkün olmaması, aynı kişilerin birden fazla kez gözlenmiş olma olasılığı, araştırmanın yalnızca gözleme dayalı gerçekleşmiş olması, güneşten korunma ile ilgili DSÖ tarafından önerilen konuların tamamının araştırılmamış olması araştırmanın başlıca kısıtlılıklarıdır.

Sonuç olarak; güneşin zararlı etkileri başlıca UV ışınlarına bağlı olarak gelişmektedir. UV'nin başlıca zararlı etkilerine vücut için önemli bir koruyucu tabaka olan cilt ve gözler maruz kalmaktadır. Bu maruz kalım melanom gibi pek çok sağlık problemini de beraberinde getirmektedir. Etkiler, alınan önlemler ile en aza indirilebilmektedir, kısacası kişinin bu etkilere karşı önlem alması gerekmektedir. Özellikle erişkinlerin güneşten korunma konusunda yeterli bilgiye sahip olması ve gerekli önlemleri alması çocukların da korunması açısından önemlidir. Güneşin ve UV ışınlarının zararlı etkilerinden korunmak için toplumda farkındalığın sağlanması gereklidir. Toplumun bilinçlendirilmesi; önlemlerin yaygınlaşması ve zararın en aza indirilmesi için büyük önem taşımaktadır. Görülmektedir ki; kişilerin güneşten korunma davranışı yeterli ölçüde göstermemeleri önemli bir halk sağlığı problemidir. Bu çalışmada yerleşkede gözlenen kişilerin güneşten korunma davranışlarının uygulama sıklığı düşük olarak saptanmıştır. Ancak çalışma gözlemsel tipte bir araştırma olduğu için kişilerin güneşten korunma davranışlarının tamamı hakkında yeterli bilgi toplanamamıştır. Konuyla ilgili ayrıntılı ve ileri çalışmalar yapılması daha sağlıklı sonuçlar elde edilmesi ve önlemlerin öneminin farkındalığının sağlanması açısından değerlidir.

Bu araştırmanın sonuçlarından yola çıkarak aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

1. Güneş ışınlarının en yoğun olduğu 10.00-16.00 saatleri arasında güneşe maruz kalım kısıtlanmalıdır.
2. Geniş kenarlı şapka ve koruyucu gözlük kullanılması konusunda hastane içindeki bireylerin bilgilendirilmeleri amacıyla broşür vb. araçlar kullanılarak bilgilendirme yapılmalıdır.
3. Yerleşke içinde gölge alanların artırılması uygun olur.

4. Topluma sağlıkla ilgili en doğru mesajları vermesi beklenen sağlık çalışanlarının konuya ilişkin farkındalıklarının artırılması için çalışmalara gereksinim bulunmaktadır.

5. Bu çalışmanın eksik kalan noktalarının giderilebilmesi için katılımcılarla iletişim kurulabilen araştırmaların yapılabilmesi önerilmektedir.

Teşekkür

Araştırmanın kurum içinde yapılmasına verdikleri izinden dolayı üniversite yönetim birimlerine teşekkür ederiz.

İletişim: Tuğba Meliha Fatma Ercan

E-posta: mftgbaercn@gmail.com

Kaynaklar

1. <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/Sa%C4%9Fl%C4%B1%C4%9F%C4%B1n%20Te%C5%9Fviki%20S%C3%B6z%C3%BCk.pdf>. Erişim:5/7/2017
2. [Internet] <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>. Erişim: 5/7/2017.
3. [Internet]<https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/Sa%C4%9Fl%C4%B1%C4%9F%C4%B1n%20Te%C5%9Fviki%20S%C3%B6z%C3%BCk.pdf>. Erişim:5/7/2017.
4. Yurtseven E, Ulus T, Vehid S et al. Assessment of Knowledge, Behaviour and Sun Protection Practices among Health Services Vocational School Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2012, 9(7), 2378-2385; [Internet] doi:10.3390/ijerph9072378 Erişim:17.07.17
5. Aynur, U.; Süheyla, A.O.; Safak, E. Evaluating the skin cancer risks and sun-protection practices of students. *Ege Med. J.* 2004, 43, 95–99[internet] <http://www.oalib.com/references/8711448> Erişim:17.07.17
6. Grunfeld EA. What influences university students' intentions to practice safe sun exposure behaviours? *J Adolesc Health* 2004;35:486–92. [Internet] doi:10.1016/j.jadohealth.2003.11.093 Erişim:17.07.2017
7. Erkin G, Karaduman A. Güneş, güneşten korunma ve güneşten koruyucular[Internet]: http://www.tip.hacettepe.edu.tr/actamedica/2007/sayi_2/baslik4.pdf Erişim:5/7/2017
8. Kaymak, Y.; Tekbaş, O.F.; Işıl, S. Knowledge,

- attitudes and behaviours of university students related to sun protection. *Turk. Derm.* 2007, 41, 81–85 [Internet]
<http://journal.turkderm.org.tr/eng/jvi.aspx?pdire=urkderm&plng=eng&un=TURKDERM-99608&look4=> Erişim:17.07.17
9. Ferlay J, Shin HR, Bray F, Forman D, Mathers C, Parkin DM. Estimates of worldwide burden of cancer in 2008: GLOBOCAN 2008. *Int J Cancer.* 2010 Dec 15;127(12):2893- 917,
10. [Internet]: <http://cevresagligi.thsk.saglik.gov.tr/bilgi-dokumanlar/halk-sagligina-yonelik/988-a%C5%9F%C4%B1r%C4%B1-s%C4%B1caklarda-al%C4%B1nmas%C4%B1-gereken-%C3%B6nlemler.html> Erişim:5/7/2017
11. [Internet]:http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/+http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_4009609 Erişim: 19/07/2017
12. Ashish Magdum, Francesca Leonforte, Edwina McNaughton et al. Sun protection –Do we know enough? [Internet]
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1748681512000083> Erişim:19/07/17
13. Uslu M, Karaman G, Şavk E. Adnan Menderes Üniversitesi Hekimlerinin Deri Kanseri Ve Güneşin Etkileri Konusundaki Bilgi Düzeyleri İle Güneşten Korunma Davranışlarının Değerlendirilmesi ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi 2006 7(1) : 5 – 10 [Internet]:<http://adudspace.adu.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11607/2008/5-10.pdf?sequence> Erişim: 25/07/2017
14. Yurtseven E, Ulus T, Vehid S et al. Assessment of Knowledge, Behaviour and Sun Protection Practices among Health Services Vocational School Students *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2012, 9(7), 2378-2385;[Internet] doi:10.3390/ijerph9072378 Erişim:17/07/2017
15. [Internet]: <https://www.thevisioncouncil.org/content/uv-eye-protection/kids> Erişim 25/07/2017
16. [Internet]: <https://www.aaio.org/eye-health/tips-prevention/summer-sun-eye-safety> Erişim 25/07/2017
17. [Internet]:http://turkdermatoloji.org.tr/media/files/file/GUNESTEN_KORUNMA.pdf Erişim 25/07/2017
18. Meyer N, Pruvost-Balland C, Bourdon-Lanoy E, Maubec E, Avri M.F. Awareness, knowledge and attitudes towards sun protection among skin cancer-treated patients in France. *J. Eur. Acad. Dermatol. Venereol.* 2007;21:520–525.
19. Yan S, Xu F. Demographic Differences in Sun Protection Beliefs and Behavior: A Community-Based Study in Shanghai, China [Internet]:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4377961/#!po=56.8750> Erişim: 25/07/2017
20. Sağlık Bakanlığı Yaşlı Sağlığı Modülleri, Şubat 2011 Ankara, [Internet]:<https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/yaslisagligi.pdf> Erişim: 19/07/2017.