

Prof. Dr. Ülker GÜL¹
Esra GÖÇER²
Muaz Tayyib YAVUZ²
Tuğba AKSEL²
Ahmet ŞAH²
Vakkas BOZANOĞLU²
Fatma Nur KOCA²
Çiğdem YILMAZ²
Fatmagül ÖKTEM²

¹ Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi,
Deri ve Zührevi Hastalıklar Anabilim
Dalı, 2014-2015 Eğitim ve Öğretim
yılı 1. sınıf 'Toplumsal Duyarlılık Proje'
yöneticisi

² Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi,
2014-2015 Eğitim ve Öğretim yılı 1.
sınıf 'Toplumsal Duyarlılık Proje' öğ-
rencileri

**Yazışma Adresleri /Address for
Correspondence:**

Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi,
Deri ve Zührevi Hastalıklar Anabilim
Dalı, Ankara

Tel/phone: +90 312 441 30 63

E-mail: ulkergul@yahoo.com

Anahtar Kelimeler:

Güneş, korunma

Keywords:

Sun, protection

Geliş Tarihi - Received

16/03/2018

Kabul Tarihi - Accepted

22/04/2018

Üniversitesi Öğrencilerinde Güneşten Korunma Bilinci (Toplumsal Duyarlılık Projesi)

Sun Protection Conscientiousness Of University Students (A Social Responsibility Project)

Öz

Giriş: Güneşten doğru korunma öğrencilik döneminde alışkanlık haline getirilmesi gereken bir uygulamadır. Toplumsal duyarlılık projelerinin (TDP) hedeflerinden biri de, 'toplumda var olan sorunlara karşı çözüm üretmektir'. Bu amaçla 'Güneşin Yan Etkilerinden Doğru Korunalım' isimli TDP yapılmıştır.

Materyal-Metod: 2014-2015 Eğitim ve Öğretim yılında, tarafımda hazırlanan 'Güneşin Yan Etkilerinden Doğru Korunalım' isimli TDP yapılmıştır. Proje kapsamında hazırlanan anket verilerinin analizi yapılmıştır.

Bulgular: Güneşten korunma amaçlı en sık güneşin yoğun olduğu saatlerde dışarı çıkılmadığı ve güneşten koruyucu ürün kullanıldığı dikkati çekmiştir. Buna karşın kapalı giysilerin giyilmesi ve güneş gözlüğü, şapka ve şemsiyenin daha az kullanıldığı gözlemlenmiştir.

Sonuç: Bu yazıda üniversitesi öğrencilerinin güneşten korunma konusunda bilgileri yer almaktadır. Bulgular literatür verileri ile tartışıldı.

Abstract

Introduction: Accurate sun protection is a behavior which should be accustomed in studentship period. One of the aims of the social responsibility projects (SRP) is 'to provide solution to issues residing in society'. For this sake, 'Protect ourselves accurately from side effects of sun' SRP is made.

Materials and Method: 'Protect ourselves accurately from side effects of sun' SRP, which is prepared by myself, is made in 2014 – 2015 Education and Instruction year. Data of the questionnaire are analyzed within the scope of the project.

Results: It is interesting to point out that for the sake of sun protection it is not gone out on hours when sun exposure is high and sun protection products are used. On the contrary, it is observed that wearing closed clothes, sun glasses, hat and umbrella usage is lower.

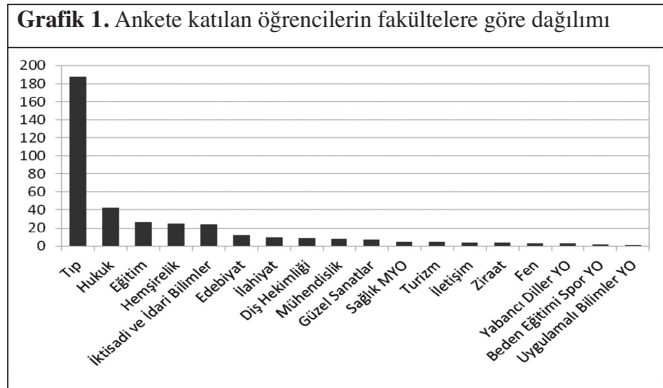
Conclusion: In this article information is given about sun protection in university students. Findings are discussed with literature data.

Güneş insanların hayatını devam ettirebilmesi için en önemli yaşam kaynağımızdır. Görme fonksiyonumuz için gereklidir, psikolojik durum üzerinde etkilidir, ısı sağlar, antiseptik etkisi vardır. Vitamin D sentezinde çok önemli fonksiyona sahiptir. Fotoyaşlanma, deri kanseri, güneş teması ile ortaya çıkan ya da alevlenen hastalıklar (fotodermatozlar) gibi yan etkilere de sahiptir1.

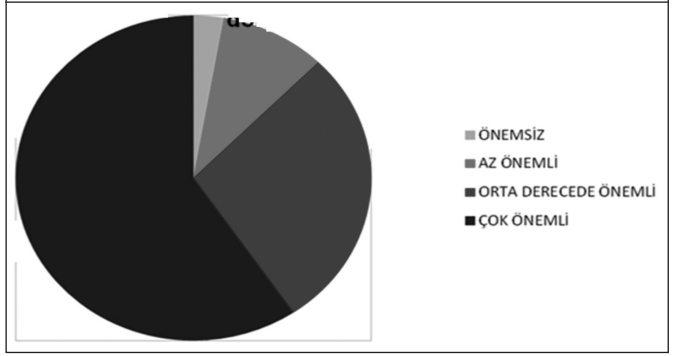
Toplumsal Duyarlılık projeleri (TDP), gelişmiş ülkelerde tüm eğitim süreçlerinde uygulanan, özellikle öğrencilerin toplumsal sorumluluk bilincini geliştiren uygulamalardır. TDP'in hedeflerinden biri de, 'toplumda var olan sorunlara karşı çözüm üretmektir2. Antalya ülkemizin güneyinde yerleşen ve yıl içinde güneşli günlerin çok yoğun olduğu bir ilimizdir. Güneşin yararlarından faydalanabilmemiz ancak güneşin zararlarından korunabilmek ile mümkündür. Proje yöneticisi olarak bu projede güneşten korunma konusunda Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin bilgi düzeyini ölçülmesini ve bu doğrultuda güneşten doğru korunma konusunda bilgilendirmesini planladım. Bu yazıda 2014-2015 Eğitim ve Öğretim yılı 1. sınıf öğrencileri ile tamamlanan 'Güneşin Yan Etkilerinden Doğru Korunalım' isimli TDP'si sonuçları yer almaktadır.

Materyel Ve Metod

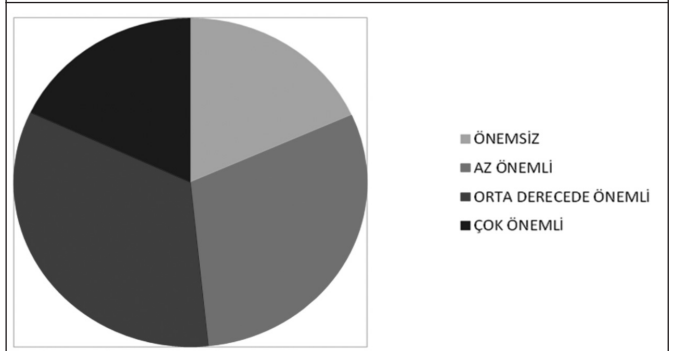
2014-2015 Eğitim ve Öğretim yılında, tarafımda hazırlanan 'Güneşin Yan Etkilerinden Doğru Korunalım' isimli TDP'sini seçen sekiz birinci sınıf öğrencimiz ile bir yıl birlikte proje kapsamında çalışıldı. Başlangıçta güneşin yarar ve zararları tartışıldı, bu konuda bilgi toplamaları istendi ve toplanan bilgilerin analizi yapıldı. Tarafımda 'güneşten doğru korunmanın nasıl olması' konusunda eğitim verildi. Yılın neredeyse tamamı güneşli bir iklime sahip olan Antalya ilinde yer alan Akdeniz Üniversitesinde eğitim gören öğrencilerin öncelikle 'güneşten korunma' konusundaki davranışlarını öğrenme hedeflendi. Bu amaçla projeye katılan öğrencilerimiz ile birlikte bir anket hazırlandı. Bu anket Akdeniz Üniversitesinde çeşitli fakültelerde eğitim gören ve cevap vermeyi kabul eden öğrenciler tarafından dolduruldu. Öğrencilerin güneşten korunma konusunda bilgi düzeyi belirlendi. Takiben 'Güneşten doğru korunalım' başlığı ile güneşten korunma yöntemlerini içeren bir bilgilendirme broşürü hazırlandı. Bu bilgilendirme metni Akdeniz Üniversitesinde eğitim gören öğrencilere anlatılarak dağıtıldı.



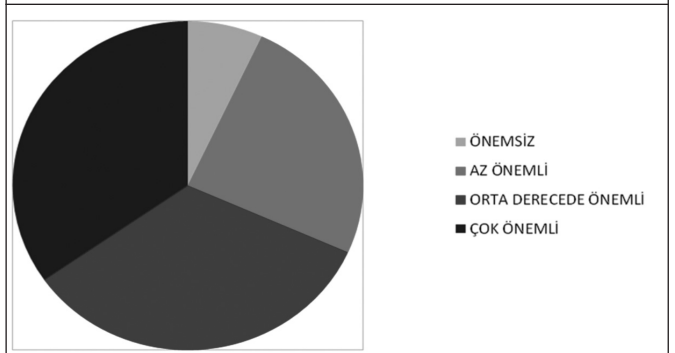
Grafik 2. 'Saat 10.00 ile 16.00 arasında güneş altında dolaşılmalı' cümlesine verilen cevap



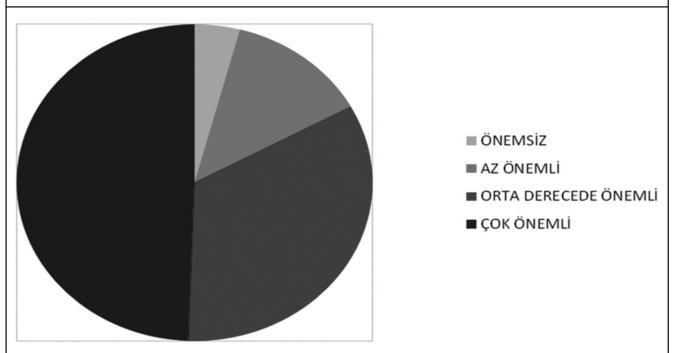
Grafik 3. 'Olabildiğince kapalı giysiler ile vücut korunmalı' cümlesine verilen cevap



Grafik 4. 'Şemsiye, sperli şapka, güneş gözlüğü kullanılmalı' cümlesine verilen cevap



Grafik 5. 'Güneşten koruyucu krem kullanılmalı' cümlesine verilen cevap



Sonuçlar

Ankete katılmayı kabul eden ve anketi dolduran öğrenci sayısı 372 (213 bayan, 159 erkek) idi. Ankete katılanların 187'si Tıp Fakültesi, 185'i diğer fakülte öğrencilerinden oluşuyordu (Grafik 1). Anket sorularına verilen cevaplar şöyleydi.

Tablo 1. Bilgilendirme formunda yer alan ‘Güneşten korunma yöntemleri’

I. Birincil derecede önemli korunma:

Altın standart, UVB’nin çok yoğun olduğu zaman diliminde (saat 10.00 ile 16.00 arasında) dışarıda olunmamasıdır.

II. İkincil derecede önemli korunma:

Dış ortamda bulunmanız gerekiyor ise yazın saat 10.00 ile 16.00 arasında aşağıdaki önlemleri alınız:

- Giyinmek halen en ucuz ve yan etkisiz güneşten korunma yoludur: Derimizi mümkün olduğu kadar kapalı tutan kıyafetler giyilmeli; sıkı dokunmuş koyu renkli kumaşlardan üretilen giysiler tercih edilmelidir.
- Saçlar toplanmamalı, boynu ve kulakları örtecek şekilde olmalıdır.
- Güneş ışığını geçirmeyen materyelden yapılmış, en az 10 cm speri olan ve mümkünse boynu yan ve arkalardan örtecek modelde şapkalar kullanılmalıdır.
- Geniş çerçeveli güneş gözlüğü kullanılmalıdır.
- Şemsiye kullanımı alışkanlık haline getirilmelidir.

III. Üçüncül derecede önemli korunma:

İkincil korunma ile örtülemeyen bölgelere güneşten koruyucu ürün kullanılmalıdır.

- ‘Saat 10.00 ile 16.00 arasında güneş altında dolaşılmalı’ cümlesine öğrencilerin büyük çoğunluğu çok önemli olarak; buna karşın öğrencilerin %5’i önemsiz, %15’i az önemli olarak cevaplamıştır (Grafik 2).
- ‘Olabilirdiğince kapalı giysiler ile vücut korunmalı’ cümlesine öğrencilerin yaklaşık 1/6’sı önemsiz, 1/3’ü az önemli; 1/6’sı ise çok önemli cevabını vermiştir (Grafik 3).
- ‘Şemsiye, sperli şapka, güneş gözlüğü kullanılmalı’ cümlesine öğrencilerin 1/3’ü çok önemli, buna karşın %15’i önemsiz ve ¼’ü az önemli yanıtını vermiştir (Grafik 4).
- ‘Güneşten koruyucu krem kullanılmalı’ cümlesine öğrencilerin yaklaşık 1/2’si çok önemli cevabını vermiştir (Grafik 5).

Bu bilgiler eşliğinde güneşten korunma yöntemlerini içeren bilgilendirme metni öğrencilere anlatılarak dağıtıldı (Tablo 1).

Tartışma

Güneşten korunmada altın standart mümkünse UVB’nin yoğun olduğu saatler arasında dış ortamda bulunulmamasıdır. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun güneşin zararlı etkilerinden korunma konusunda en önemli faktör olan ‘saat 10.00 ile 16.00 arasında güneş altında dolaşılmaması’ konusunda bilinçli olduğu görüldü. Ultraviyole B’nin yoğun olduğu saatlerde dış ortamda bulunmak zorunlu ise, öncelikle ‘olabilirdiğince kapalı giysiler ile vücut korunmalı’dır. Ancak öğrencilerin sadece 1/6’sı ‘olabilirdiğince kapalı giysiler ile vücut korunması’ çok önemli olarak işaretlemiştir. Diğer önemli olan ‘şemsiye, sperli şapka, güneş gözlüğü kullanımı’ öğrencilerin 1/3’ü tarafından çok önemli olarak değerlendirilmiştir. Buna karşın, öğrencilerin yarısı ‘güneşten koruyucu kullanımı’ çok önemli olduğunu düşünmektedir.

Ne yazık ki toplumumuzda güneşten korunma denilince akla ilk gelen ‘güneşten koruyucu ürün kullanımı’ olmaktadır. Bu durum öğrencilerimizin yarısı tarafından ‘çok önemli’ olarak nitelendirilmiştir. Ankara’da bir hemşirelik yüksek okulunda 2013-2014 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören öğrenciler ile yapılan bir ankette güneşten korunma davranışı olarak, öğrencilerin % 78’inin ‘güneş koruyucu krem, losyon kullanımı’ni işaretlediği gözlenmiştir. Buna karşın,

öğrencilerin ‘saat 10.00 ile 16.00 arasında dışarı çıkmam’ sorusuna %37.8’si, ‘güneş gözlüğü kullanımı’ sorusuna %59, ‘şapka takarım’ sorusuna %34, ‘şemsiye kullanımı’ sorusuna %4.3 evet yanıtını vermişlerdir³. Bizim sonuçlarımız da yaklaşık olarak benzerdir.

Akademik personel üzerinde yapılmış ‘güneşten korunmada tutum ve davranışların’ sorgulandığı bir başka çalışmada, ankete katılanların %77’si güneşten koruyucu ürün kullanırken; %45’inin şapka, %74’ünün güneş gözlüğü kullandığı dikkati çekmiştir⁴. Yaş ilerledikçe özellikle güneş gözlüğü kullanım oranının arttığı görülmektedir. Bu çalışmada şemsiye kullanımı sorgulanmamıştır.

TDP’lerinin öğrencilerin daha 1. sınıfta iken mesleki duyarlılıklarının gelişmesine katkı sağlayan uygulamalardır. Antalya yıl içinde güneşli günlerin çok yoğun olduğu bir ildir. Bu nedenle eğer doğru korunulmazsa güneşin zararlı etkilerine daha üniversite öğrencisi iken maruz kalacakları da bir gerçektir. Ayrıca onlar tarafından yakınlarının ve arkadaşlarının bilgilendirilmesi de projenin etkinliğinin artarak devam etmesini sağlayacaktır.

Sonuç olarak, güneşten korunma bilincinin öğrenilmesi ve öğretilmesi ülkemiz için çok değerlidir. Korunma hastalıkların önlenmesi için en kolay ve en ucuz yöntemdir. Tıp eğitiminin daha başında olan 1. sınıf öğrencileri için TDP’leri hastalıklardan korunmanın anlatımında da önemli bir eğitim şeklidir.

Kaynaklar

1. Gül Ü. Güneşin deri üzerine istenmeyen etkileri ve güneşten korunma. *Actüel Medicine*. 2015;29-31.
2. Süzen LB. Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde Uygulanan Toplumsal Duyarlılık Projeleri ile İlgili Öğrencilerin Görüşleri. *Akd Med J*. 2017; 1: 35-9.
3. Çınar Fİ, Çetin FŞ, Kalender N, Bağcıvan G. Hemşirelik yüksek okulunda öğrencilerinin güneşten korunmaya ilişkin davranışlarının belirlenmesi. *Gülhane Tıp Derg* 2015;57: 241 -6.
4. Alataş ET, Polat AK, Doğan G, Pıçakçefe M. Akademik personelin güneşten korunma ve güneş koruyucu kullanımıyla ilgili bilgi, tutum ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Turk J Dermatol* 2018;12:9-17.