



CILT KANSERİ
ERKEN TEŞHİSİ
HAKKINDA
MUTLAKA BİLGİ
EDİNİN

LEKELERİN ÇOĞU ZARARSIZDIR. HANGİLERİN SELİM OLDUĞUNU, SIZE AİLE HEKİMİNİZ VEYA CILT DOKTORUNUZ SÖYLER.

HASTA BİLGİLENDİRME

35 YAŞ ÜSTÜ KİŞİLER İÇİN ÜCRETSİZ CILT KANSERİ ERKEN TEŞHİS MUAYENESİ

Cilt kanseri, Almanya’da en sık görülen kanser hastalıklarının başında geliyor: Her yıl mevcut cilt kanseri hastalarına 260.000 civarında yeni hasta ekleniyor, bunlardan yaklaşık 30.000’i özellikle çok tehlikeli olan ben kanserine (malign melanoma) yakalanmaktadır. Erken teşhis edildiğinde, cilt kanseri büyük oranda iyileştirilebilir bir rahatsızlıktır.

Bu nedenle siz, yasal sağlık sigortalarının bir üyesi olarak 35 yaşından itibaren her iki yılda bir, ücretsiz bir cilt kanseri kontrolünden geçme hakkında sahipsiniz. Bu cilt kanseri kontrolü, bu alanda özel bir uzmanlığa sahip bir aile hekimi veya uzman bir cilt doktoru tarafından gerçekleştirilmektedir. Bazı sağlık sigortası kurumu bu cilt kanseri muayenesinin ücretini daha erken bir yaşta da üstlenmektedir.

Bu muayenenin amacı, cilt kanserini mümkün olduğu kadar erken bir aşamada teşhis etmektir. Çünkü özellikle siyah cilt kanseri çok hızlı geliyor ve çok erken bir aşamada başka organlarda ikincil tümörler (metastazlar) geliştiriyor.

YAPILACAKLAR

1 GÖRÜŞME

Muayene cilt doktorları ve bu alanda özel eğitim almış aile hekimleri tarafından gerçekleştirilmektedir. Muayene, anamnez

olarak adlandırılan bir görüşmeyle başlar. Doktor size, sizde veya ailenizde daha önce bir cilt kanseri hastalığının görülüp görülmediği gibi sorular soracak. Sizden son zamanlarda cildinizde değişiklikler fark edip etmediğinizi öğrenmek isteyecek.

2 MUAYENE

Ardından doktorunuz sizi tepeden tırnağa kadar muayene edecek. Bu esnada aşama aşama tümüyle soyunmanız gerekli olacak. Kafanızın derisi, yüzünüz ve tırnaklarınız da ayrıntılı bir şekilde inceleneceği için muayene günü makyaj yapmamanız, tırnak cilası sürmemelisiniz ve zahmetli saç şekilleri tercih etmemelisiniz (saçınızda jel ve saç spreyi gibi malzemeler bulunmamalı ve saçınız hiçbir tarzda örülü olmalıdır). Muayene esnasında ışıklı mikroskobun, yani bir nevi özel aydınlatmalı büyütecin kullanılması, cilt kanseri erken teşhis muayenesinin bir parçası değildir ve yasal sağlık sigortaları tarafından ödenmemektedir.

3 DANIŞMANLIK

Muayenenin ardından doktorunuz size muayene sonucunu bildirecek. Ayrıca sizi bireysel cilt kanseri riskiniz hakkında bilgilendirecek ve size, cildinizi nasıl koruyabileceğinizle ilgili önemli ip uçları verecek.

Cilt kanseri erken teşhisi muayenesi esnasında dikkati çeken bir husus tespit edilirse, doktorunuz durumun daha ayrıntılı bir şekilde tetkik edilmesi için sizi uzman bir cilt doktoruna havale edecek. Cilt doktoru sizi tekrar muayene edecek ve gerekli olması hâlinde bir doku numunesi alacak. Ancak laboratuarda gerçekleştirilen incelemeden sonra, söz konusu hücrelerin gerçekten kanser hücreleri olup olmadığı belli olmaktadır. Tetkik sonuçları geldiğinde, cilt doktoru sizinle sonuçlar hakkında bir görüşme yapar ve gerekli olması halinde tedavi adımlarını başlatır.

CİLT KANSERİNİ ÖNLEMEK

Cilt kanseri için önemli bir risk etkeni, güneş veya solaryumlar nedeniyle maruz kalınan çok fazla ve yoğun UV ışınları. Bu önenebilir bir risktir:

- Cildinizi giysilerle ve başınızı örterek koruyun.
- Her zaman UV-A ve UV-B filtrelerine ve bireysel cilt tipinize uygun koruma faktörüne (asgari 25 azami 50) sahip güneş kremleri kullanın. Düzenli aralıklarla kremle sağladığınız korumayı tazeleyin.
- 11:00 ve 15:00 arasındaki yoğun öğlen güneşinin ışınlarına maruz kalmaktan kaçının.
- Ciltleri aşırı hassas olduğundan, ufak çocukları asla doğrudan güneş ışınlarına maruz kalacakları bir ortamda bırakmayın.
- Ayda bir kere cildinizi kendi kendinize inceleyin ve bu esnada size ABCÇD kuralı yardımcı olacaktır.

CİLDİNİZİ GÖZDEN KAÇIRMAYIN CİLDİN KENDİ KENDİNE İNCELENMESİ İÇİN İP UÇLARI

Vücudunuzu en iyi siz tanırırsınız. Ayda bir kere cildinizi ayrıntılı bir şekilde inceleyin ve bu esnada ciltteki değişikliklere dikkat edin. Genelde 'ben' veya 'çil' olarak adlandırılan pigment lekeler nedeniyle bir doktor muayenesinin gerekli olup olmadığına karar vermek için size ABCÇD kuralı yardımcı olmaktadır. Aşağıda belirtilen özelliklerden biri veya birkaçına sahip, koyu renkli bir cilt lekesi dikkatinizi çekerse, bir cilt doktoruna veya kalifiye bir aile hekimine başvurun:

- A** Asimetri gibi: İyi huylu bir ben normal şartlarda düzenli yuvarlak, oval veya hafif uzunlamasına bir şekle sahiptir. Ancak siyah cilt kanseri genelde düzensiz, asimetrik bir şekle sahiptir.
- B** Bariyer, sınırlandırma gibi: Kenarları keskin olmayan düzensiz bir sınırlama, kötü huylu bir cilt tümörüne işaret edebilir. Düzensiz, belirgin olmayan, tırtıklı veya çıkıntılı veya pürüzlü kenar yapılarına dikkat edin.
- C** Colour (renk) gibi: Benler, düzenli bir renk tonuna sahiptir. Tek bir pigment lekesi içindeki farklı renkteki, daha açık ve daha koyu tondaki alanlar kontrol edilmelidir.
- D** Çap gibi: Çapı beş milimetreden büyük olan pigment lekelerini kontrol ettirin.
- E** Değişim: gibi: Pigment lekesi son cilt inceleme sürecinizden sonra değişti.

Almanya çapında doktor arama

Bir doktor veya psikoterapist mi arıyorsunuz? İnternet'te www.kbv.de/arztuche linki altında Almanya çapında bir doktor arama işlemi gerçekleştirebilirsiniz. Bu arama aracını şimdi ücretsiz App olarak App-Store içinden temin edebilirsiniz. Ayrıca sigortaya bağlı çalışan doktorlar birliği doktorlarla ilgili güncel veriler sunmaktadır.

SAĞLIK SİGORTASINA BAĞLI ÇALIŞAN DOKTORLAR BİRLİĞİ VE DEVLETLE ANLAŞMALI DOKTORLARIN BİRLİĞİ

Almanya genelinde yaklaşık 165.000 doktor ve psikoterapist öneyici tıp girişimine katılıyor. Her şeyin sorunsuz bir şekilde işlemesi için Sağlık Sigortaları Birlikleri (Kassenärztlichen Vereinigungen/KVen) süreci yakından takip etmektedir:

- Bu birlikler tüm yerleşik doktor ve psikoterapist ve ayrıca tüm yasal sağlık sigortaları ile önleyici muayene için sözleşmeler akdetmektedir. Böylece hastalar hangi sigorta kurumundan sigortalı olurlarsa olsunlar istedikleri her doktora ve psikoterapistte gidebilirler.
- Birlikler gündüz ve gece saatlerinde önleyici muayenenin gerçekleştirilmesini sağlıyor.
- Birlikler sözleşmeli doktorların ve psikoterapistlerin yeterliliklerini ve tıbbi donanımlarını kontrol ediyor ve ayrıca muayenelerin kalitesini denetliyor.

Almanya'daki 17 birliğin çatı kuruluşu Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV/Devletle anlaşmalı doktorlar birliği).

Muayenehane mührü