

## Lekelerin çoğu zararsızdır.

Hangilerin selim olduğunu,  
size aile hekiminiz veya  
cilt doktorunuz söyler.  
Cilt kanseri erken teşhisi  
hakkında mutlaka bilgi edinin.

### 35 yaş üstü kişiler için ücretsiz cilt kanseri erken teşhis muayenesi

Cilt kanseri, Almanya'da en sık görülen kanser hastalıklarının başında geliyor: Her yıl mevcut cilt kanseri hastalarına 230.000 civarında yeni hasta ekleniyor, bunlardan yaklaşık 28.000'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.

### Yapılacaklar

#### 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 yapmamalısınız, 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 Danışmanlık

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 hücresi olup olmadığı belli olmaktadır. Tetkik sonuçları geldiğinde, cilt doktoru sizinle sonuçlar hakkında bir görüşme yapar ve gerekli olması halinde tedavi adımlarını başlatır.

Cilt kanseri kontrolü çok hızlı  
gerçekleştirilir ve ayrıca arsız ve  
karmaşık olmayan bir muayene  
türüdür.



## Cilt kanserini önlemek

Cilt kanseri için önemli bir risk etkeni, güneş veya solaryumlar nedeniyle maruz kalınan çok fazla ve yoğun UV ışınları. Bu önlenebilir 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 değişikliklere dikkat edin. Bu esnada size ABCÇD kuralı yardımcı olacaktır.

## Cildinizi gözden kaçırmayın Cildin kendi kendine incelenmesi için ip uçları

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.

**Ç Çap** gibi: Çapı beş milimetreden büyük olan pigment lekelerini kontrol ettirin.

**D 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/arzt suche](http://www.kbv.de/arzt suche) 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.

## Sağlık sigortasına bağlı çalışan doktorlar birliği ve devletle anlaşmalı doktorların birliği

Almanya genelinde yaklaşık 150.000 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 öneyici muayene için sözleşmeler akdetmektedir. Böylece hastalar hangi sigorta kurumundan sigortalı olurlarsa olsunlar istedikleri her doktora ve psikoterapistte gidebilirler.
- ▶ Birlikler gündüz ve gece saatlerinde öneyici 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).

[www.kbv.de](http://www.kbv.de)



Kassenärztliche  
Bundesvereinigung



## TIP GİRİŞİMİ

KV'lerin ve KBV'lerin bir  
öneyici tıp girişimi

Muayenehane mührü



Aile hekiminden veya cilt doktorundan  
cilt kanseri erken teşhis muayenesi için  
gün alın.

