



İNSAN VE SAĞLIK

Doç. Dr. Ferda Şenel
f.senel@excite.com

Cildimize İyi Bakalım

Cilt güzelliği vücut güzelliğinin belki de en önemli kısmını oluşturuyor. Cildimiz sadece dış görünüm açısından değil, sağlıklı yaşam için de çok önemli olan bir doku. Ciltteki kalın hücre tabakaları ve salgıladıkları yağlar cildi koruyan en önemli unsurlar. Yüzeyindeki yağ oranına göre ciltler kabaca üç gruba ayrılıyor. Yağ oranı az olan ciltlere “kuru”, fazla olanlara ise “yağlı” cilt deniyor. Bu oran normal ve dengeliyse bunlara “normal” cilt deniliyor. Oldukça ince yapıda olan kuru ciltler, vücut dış etkenlerden korumada yetersiz kalıp kolaylıkla tahriş olabiliyor. Kuru ciltler daha erken yaşlarda kırışabiliyor. Bu nedenle, bu tür ciltlerin düzenli bakımı ve nemlendirilmesi önemli. Geniş gözeneklere sahip olan yağlı ciltler parlak bir görünüme sahip. Kaygan yüzeye sahip olan bu tür ciltler yaşlanmayla oluşan kırışıklığa çok dayanıklı.

Vücudun koruyucu kılıfı olan cildimizin sağlığını korumak için ona iyi bakmamız gerekiyor. Cilt bakımındaki ilk basamak ise temizlik. Cilt yüzeyindeki kirleri ve ölü hücreleri temizlemek için günde bir kez duş almak ve haftada bir kez de keselenmek öneriliyor. Bunun ardından cildi nemlendirmek gerekiyor. 20’li yaşlarda cilt güçlü, pürüzsüz ve gergin oluyor. Ancak bu yaşlarda alın ile burun ve ağız yan taraflarında sivilceler oluşabiliyor. Temizlik ve nemlendirme bu yaşlarda özellikle önemli. Uygun sabun kullanımına dikkat etmek gerekiyor. En sık yapılan hata, cilt yağını fazlasıyla alan bir temizlik ürünü kullanmak. Bu tür ürünler cilt yüzeyindeki nem ve yağ tabakasını hızla yok ederek sivilceleri azalmak yerine artırıyor. Kullanılan temizlik ürünlerinin, ciltte alerji, tahriş ve leke oluşturabilecek parfüm içermemesi de önemli.

Kıyafetlerin dışında kalan boyun, el ve bacaklar dış etkenlere daha açık olduğu için bu kısımlarda düzenli nemlendirici kullanmak öneriliyor. Cilt sağlığı için, meyve ve sebzeden zengin, bol proteinli az tuzlu diyetler tavsiye ediliyor. Cildin bağ dokusunu oluşturan “kollagen” adlı proteinin sentezi için en önemli besin “C” vitamini. Günde 300 - 500 mg alınması gereken “C” vitamini en çok portakal, mandalina ve kivi’de bulunuyor. “E” vitamini de ciltte kırışıklıkların oluşumuna engel olan bir diğer vitamin. Bunlara ek olarak, bol su içilmesi sağlıklı cilt için de çok önemli. Cilt bakımında önemli noktalardan birisi de makyajı temizlemeden yatılması. Makyaj temizlenmediğinde, gün içinde biriken yağlar ve kirler cilt yüzeyinde bakterilerin çoğalmasına ve daha çabuk yaşlanmasına yol açıyor. Temizlenen ve nemlendirilen cilt, kendini daha iyi tamir edip ve yenileyebiliyor. Yüzdeki cilt gözenek-



lerinde oluşan kara noktaların giderilmesi için belirli aralıklarla maske uygulaması da öneriliyor. Yüze uygulanan maskeler ciltteki gözeneklerin içerisindeki kir, ölü hücre ve bakterileri çekip alıyor. Tüm bu uygulama ve önlemlere rağmen sağlıklı cilt için ilk ve en önemli adım temizlik.

Cilt kırışıklıkları

Yaşlanmanın ilk belirtilerinden olan cilt kırışıklıkları 30’lu yaşlarda başlıyor. Kırışıklıklar ilk olarak göz çevresi, alın, ağız kenarları ve boyunda ortaya çıkmaya başlıyor. Yaşın ilerlemesiyle cilt hücrelerinin yenilenme hızı ve ölü hücrelerin dökülmesi yavaşlıyor bu da derinin kalınlaşmasına sebep oluyor. “Kollagen” adlı bağ dokusu proteininin yapımındaki azalmaya paralel olarak cilt gerginliği azalıyor. Zayıflayan cilt dış etkenlere karşı daha hassas hale geliyor. Yaşın ilerlemesiyle birlikte bu değişiklikler daha belirgin hale geliyor ve bunların sonucunda kırışıklıklar başlıyor. Cilt kıvrımları arasına sızan makyaj malzemeleri, alerjik reaksiyonlara ve tahrişe neden olduğu için kırışıklıkların artmasına yol açıyor. Bu nedenle makyaj malzemelerinin mümkün olduğunca az kullanılması gerekiyor. Güneş ışınlarına fazla maruz kalmak ve cilt kuruğu da kırışıklıkların oluşmasını hızlandıran etkenler arasında. İlerleyen yaşla oluşan kırışıklıkların tamamen önlenmesi mümkün değil. Ancak bunların geciktirilmesi veya azaltılması elimizde. Bunun için uygun cilt bakımı önemli. 40’lı yaşlara gelindiğinde cilt tipine uygun bir temizleyici ve nemlendirici krem kullanmanın yanı sıra, yüz kaslarını güçlendirmek için masaj ve yüz jimnastiği önerili-

yor. Cilt bakımında, sabahları koruma cildi özelliği olan kremlerin, akşamları ise cildi nemlendirip onaran, doğal bitki özlü ürünlerin kullanılması öneriliyor.

Cildimize Kış Bakımı

Soğuk havalara maruz kaldığımız kış aylarında cilt bakımı özellikle önemli. Soğuk hava cildimizin kurumasına ve çatlaklar oluşmasına yol açıyor. Bu nedenle soğukla teması en fazla olan el ve yüzün düzenli olarak temizlenmesi ve nemlendirilmesi gerekiyor. El ve yüze nemlendirici krem uygulaması cilt çatlaklarını önüyor. Uzmanlar, cildi ölü hücrelerden düzenli olarak arındırmanın, cilt bakımının vazgeçilmez bir parçası olduğunu vurguluyor. Zorlayıcı soğuk havalara daha dayanıklı hale getirmek için cilde kış öncesi “peeling” uygulanabiliyor. Cilt yüzeyindeki gereksiz hücre tabakasını soymaya yarayan ve “peeling” denilen bu yöntem ile cildin bir bakıma yenilenmesi sağlanabiliyor. Bu yöntem mekanik, kimyasal veya termal olarak yapılıyor. Cildi ölü hücrelerden arındırarak kadar güçlü ama aynı zamanda cildi yıpratmayacak şekilde yapılması gerekiyor. Ancak, kış aylarında alınması gereken en önemli önlem uzun süre soğuk havaya maruz kalmamak. Soğuk havaya çıkmadan önce ellere, yüze yumuşatıcı ve koruyucu kremlerin sürülmesi, eldiven ve atkı kullanılması cildi büyük ölçüde koruyor.

Cildimizin Düşmanları

Türü ne olursa olsun cildin bazı düşmanları var. Bunların başında kir, havadaki çeşitli gazlar, toz, sigara dumanı, makyaj kalıntıları, fazla güneşlenme, ani mevsim değişimleri, aşırı sıcak veya soğuk geliyor. Sağlıklı cilt için ilk basamak uygun temizlik. Toz ve kir, cildin tahriş olmasına neden oluyor. Kirlerin birikmesi sonucunda cilt sağlıklı nefes alamıyor ve cildin en üst tabakası koruyucu görevini yeterince yerine getiremiyor. Cilt yüzeyinde biriken kirler zehirli maddelerin ciltten dışarı atılmasını da engelliyor. Bu nedenle cildin düzenli olarak kirlerden arındırılarak temizlenmesi öneriliyor. Hassas cilde sahip olan kişilerin, içerisinde cildi tahriş eden parfüm ve alkol olan bakım ürünlerini kullanırken çok dikkat etmesi gerekiyor. Saç boyaları, renk açıcı kremler ve tüy dökücüler cildi tahriş eden ürünler arasında. Uykusuzluk, aşırı kilo değişimleri, bilinçsiz ilaç kullanımı, düzensiz beslenme ve sigara cildin diğer düşmanları. Kötü beslenme, özellikle çikolata, kuru yemiş, aşırı baharatlı ve yağlı gıdalar cilt sağlığını olumsuz etkiliyor.

Vizite Ücretsizdir!..

Kan alıverişlerinde neden kan alıcını toplar damarına verilir

Kan alma veya verme girişimleri toplar damarlar, yani “ven”ler aracılığı ile yapılır. Bunun en önemli sebepleri, atar damarların daha derinde olması, bu damarlara yapılacak girişimlerin daha yüksek enfeksiyon oranı taşıması ve atardamarların içerisindeki basıncın yüksek olmasıdır. Ven'lere verilen kan ilk olarak kalbin sağ tarafına gider, buradan sol tarafa giderek tüm vücuda dağılır.

Merhaba, göz altı morlukları, kırışıklıkları ya da yorgunlukları böbreklerin çalışmamasından mı kaynaklanıyor?

Göz altında oluşan morluklar, kırışıklıklar veya şişliklerin böbreklerin çalışmamasından kaynaklandığı sanılsa da genellikle bunlar başka hastalık veya durumların belirtileri arasındadır. Göz altındaki morluklar çoğunlukla yorgunluktan kaynaklanır. Kırışıklıklar ise yaşlanmaya bağlı değişikliklerdir. Göz çevresinde, böbrek hastalığına bağlı oluşan değişiklikler, ayaklar-

da şişme, renkte sararma, kan basıncında yükselme gibi vücuttaki diğer birçok bozuklukla beraber görülür.

Böbrekler ölmüş mikropları ve toksinleri vücuttan atar mı?

Böbrekler mikropları vücuttan atamaz. Mikroplar böbreklerin süzebileceği molekül büyüklüğünün çok üzerindedir. Ancak böbrekler çeşitli toksinleri vücuttan atabilirler. Böbreklerin en önemli görevi kanı zararlı moleküllerden, yani toksinlerden arındırmaktır.