

## Minik Kırmızı Dertler:

# Sivilceler!



Sabah yüzünüzü yıkarken aynaya baktınız ve o da ne?! Bir tane daha çıkmış! Bir süredir yüzünüzde, boynunuzda hatta göğsünüzde ve sırtınızda siyah noktalar ve sivilceler çıkıyor. Tam geçti derken bir tane daha ve bir tane daha... “Ne zaman geçecek bu kırmızı minik kabartılar? Ne yapсам da sivilcelerden kurtulsam?” diye kaygılanıyorsunuz değil mi? Peki sınıftaki arkadaşlarınızın durumu nasıl? Onlar da aynı sorunu yaşıyorlar mı?

Ergenlik dönemindeki gençlerin yaklaşık % 85’inin yüzünde, göğsünde, sırtında ya da boynunda sivilce çıkar. İşte, ergenlik dönemi boyunca bedenimizde meydana gelen değişikliklerden biri daha! Bu, vücudumuzun bizi daha önce yaşamadığımız birtakım değişikliklerle tanıştırdığı bir dönem. Ergenlik dönemi boyunca vücudumuz, derimizin altında yer alan salgı bezleri aracılığıyla birçok hormon salgılar. Bu bezlerden yağ bezleri, derimizin ve saçlarımızın kurumasını engellemek ve derimize esneklik kazandırmak amacıyla sebum adı verilen yağlı bir madde salgılar. Ancak, yağ bezleri biraz fazla sebum ürettiklerinde fazla yağlar, cildimizin yüzeyinde bulunan minik gözenekleri tıkaşabilirler. Bu da ciltte “komedon” adı verilen siyah noktaların oluşumuyla sonuçlanabilir.

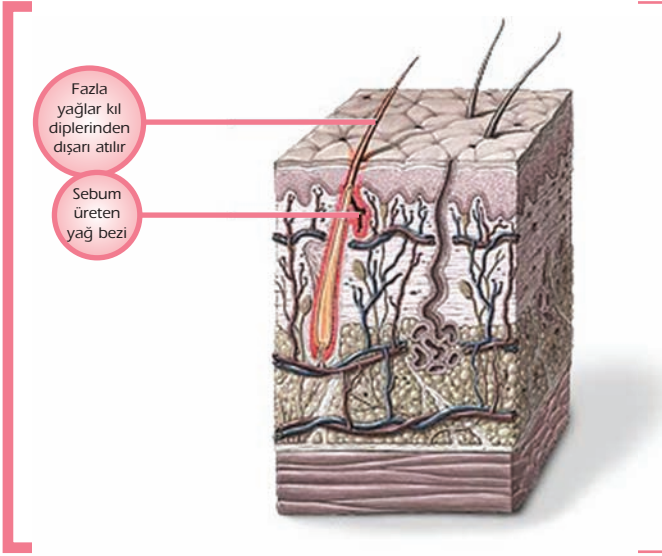
Biz farkına varmasak da derimiz kendi kendini yeniler. Epidermis denen ve üst derimizi oluşturan bölümde birçok ölü deri hücresi bulunur. Bunlar, daha derinlerdeki yeni hücrelerin yavaş yavaş yukarı doğru ilerlemesiyle üst katmandan dışarı atılırlar. Ancak, salgılanan fazla yağlar bu hücrelerin dışarı atılmaları

kıl diplerinde birikince, kılın tepesinde bir tıkanma meydana gelir ve burada komedonlar oluşur. Bu tıkanmayla birlikte, mikroorganizmalar sahnedeki rollerini alıp burada bir iltihaplanmaya yol açarlar. İşte bu iltihaplı yapılara ergenlik sivilceleri (tıptaki adı “akne vulgaris”) deniyor.

Zaman zaman şiddetlenen, zaman zaman da şiddetini yitiren bu sivilce oluşumu, genellikle hormonların dengeye geldikleri ve ergenlik döneminin sonu olan 25 yaşına kadar sürer. Kimi durumlarda daha geç yaşlarda da ciltte sivilce oluşumu gözlenirse de, bunların nedeni ergenlik döneminde yaşanan hormonal düzensizlikler değildir.

### Ne Yapmalı?

Sivilcelerinizden kurtulmak istiyor, ama bir türlü başarılı olamıyorsunuz. Her fırsatta cildinizi yıkıyor, ovalıyor sürekli temiz tutuyorsunuz. Hatta uzun süredir çok yağlı olduğunu bildiğiniz patates kızartması ve çikolata da yemediniz, ama yine de sivilceleriniz sizinle birlikte.



Yüzünüzü ya da cildinizi sürekli olarak temizleme çabanız sivilcelerin yok olmasını sağlamayacağı gibi, bu işi abartmak cildinizin tahriş olmasına yol açabilir. Elbette cildi temiz tutmak yararlı; ancak, sivilcelerin cildin yüzeyinde oluşmadıklarını aklımızdan çıkarmamız gerek. Yine de cildin asitlik değeri olan 5,5 pH değerindeki özel sabunlar ciltteki yağı ve bakterileri uzaklaştırabilir. Ancak, bunların komedon ya da sivilceleri tedavi edici bir etkisi bulunmuyor. Uzmanlar günde iki kez (sabah ve akşam) ılık suyla cildimizi bu sabunlarla temizlemeyi öneriyorlar. Sivilceleri sıkmak da sanıldığı gibi aksine bir kurtuluş yolu değil. Aksine, sivilceleri sıkmak ileride cildinizde iz kalmasına neden olabilir.

Çok yağlı ve fazla miktarda şeker barındıran besinleri çok tüketmek kalp – damar hastalıklarından şeker hastalığına kadar birçok sağlık sorununa yol açabilir. Bu nedenle bu besinleri kararında tüketmek gerekir. Ancak, hiç kuşkunuz olmasın ki, yediğiniz çikolatalar ya da kuruyemişler sivilcelerinizi sorumlu değil. Yediklerimizle ergenlik sivilcelerinin oluşumu arasında hiçbir bilimsel ilişki saptanabilmiş değil. Yapılan bir araştırmada, iki gruba ayrılan deneklerden bir kısmına bu tür yağlı yiyeceklerden oluşan bir beslenme programı uygulanırken, diğer gruba bu tür yiyecekler verilmemiş. Deneyin sonunda, her iki gruptaki deneklerde de sivilce oluşumunda bir farklılık gözlenmemiş. Ancak yine de daha önce söylediğimiz gibi, bu tür besinleri aşırı miktarlarda tüketmek başka sağlık sorunlarına yol açabileceği için bunların tüketiminde ölçüyü kaçırmamak gerekiyor.

Ergenlik sivilcelerinin kalıtsal olup olmadığı da hep merak uyandırır. Genellikle ailemizden birinde ergenlik sivilceleri görülmüşse, bizim de bunu yaşamamız doğal. Ama yine de, ergenlik sivilcelerinin kalıtsal bir yapısı olduğu söylenemez. Yani anne ya da babanız ergenlik sivilcelerinden çektiyse, sizin de mutlaka aynı şeyi yaşayacağınızı söylemek doğru olmaz.

Bu konudaki bir diğer yanlış inanış da, güneş ışınlarının sivilcelere iyi geleceğidir. Oysa bu morötesi ışınların cildimizi tahrip etme etkisi yüksek. Özellikle solar-yum gibi birtakım yapay bronzlaştırıcı aygıtların etkisi çok daha kötü olabilir. Bu aygıtlardan gelen zararlı ışınlar ve güneş ışınlarına çok uzun süre maruz kalmak, cilt kanseri riskini artırdığı için kesinlikle önerilmiyor. Ancak uzmanlar, yaz tatili boyunca dinlenmenin, sınav ve ödev yapma stresinden uzak kalmanın cildimize de iyi geldiğini belirtiyorlar.

Genellikle bir arkadaşımızın kullandığı bir ilaç ya da losyon onun cildine iyi gelmişse biz de hemen ondan kullanmak isteriz. Böylece, arkadaşımızın sorununa çözüm olan şeyin bize de iyi geleceğini düşünürüz. Oysa uzmanlar bu konuda çok ciddi uyarılarda bulunuyorlar: İlaçlar ve tedaviler kişiseldir. Bir başka deyişle, birine iyi gelen bir ilaç ya da başka bir tedavi biçimi başka birine de iyi gelecek diye bir kural yok. Ergenlik sivilcelerinin tedavisinde genellikle hastanın yaşı, cilt türü ve en önemlisi de sivilcelerin şiddeti ve tipine göre bir tedavi uygulanıyor.

Ergenlik sivilceleri, adı üstünde ergenlikte yaşanan bir sorun. Ergenlik döneminin sonunda da bu sivilcelerle vedalaşıp yolunuza devam edeceksiniz. Belki tüm arkadaşlarınızın ergenlik sivilceleri yok ya da sivilceler herkeste aynı şiddette görülüyorlar. Ama siz de bir cilt doktoruna danışarak uygun bir tedaviden geçebilirsiniz ve en kısa sürede sivilcelerinizi kurtulabilirsiniz. Bir seçeneğiniz de, bunun zaten bir süre sonra kendiliğinden geçecek bir sorun olduğunu kabul edip bu duruma pek fazla aldırılmamak...

Elif Yılmaz

**Kaynaklar:**

Bryner, J., "Acne: Fact or Fiction", *Science World*, Kasım 2007  
[www.kidshealth.org/kid/grow/body\\_stuff/acne.html](http://www.kidshealth.org/kid/grow/body_stuff/acne.html)