

Efsaneler ve gerçekler...

Yaşlanan kadınlarda cilt bakımı

YAŞLANMAMAYI VE HEP GENÇ GÖRÜNMEYİ KİM İSTEMEZ Kİ! BU İSTEK, CİDDİ BİR SEKTÖR DE OLUŞTURMUŞ DURUMDA. EFSANE AVCISI DOÇ. DR. FATİH DİKİCİ, SON DERECE İSTİSMARA AÇIK BU KONUNUN PEŞİNE DÜŞTÜ... AMERİKA'DA YAYINLANAN JOURNAL OF CLINICAL INVESTIGATION'UN YAZARI USHMA S. NEILL'İN CİLT SAĞLIĞI VE KIRIŞIKLIK GİDERMEDE KULLANILAN TOPİKAL ÜRÜNLERLE İLGİLİ YAPTIĞI ARAŞTIRMANIN ÇEVİRİSİNİ DİRİM OKURLARIYLA PAYLAŞIYORUZ.



DOÇ. DR. FATİH DİKİCİ

"GEÇENLERDE TOPLANTI İÇİN BULUNDUĞUM BİR MERKEZDE ÇOK HOŞ BİR SPA TECRÜBESİ YAŞAMA OLANAĞI BULDUM. Yüz bakımını içeren son seansa gelene kadar çok mükemmel bir dinlenme ve yenilenme zamanı yakaladığımı düşünüyordum. Çok iyi giyimli ve neşeli estetsiyen hanım cildimi inceleyip yüzüme değişik bitkilerden yapılmış maskeleri

uygularken, kendisinden spa ile ilgili tüm düşüncelerimi alt üst edecek cümleleri duymuş olmak beni son derece rahatsız etti. Kendi deyimiyle yüzüme yapmış olduğu bu maske "karaciğeri temizliyormuş!" Cilt sağlığı ve kırışıklık giderici olarak kullanılan topikal ürünlerin yaygın kullanımlarını JCI okurları için incelemek istedim. Topikal bir ürünün nasıl olup da karaciğeri temizlediğini anlamaya çalıştım. Bu amaçla dört dermatoloji uzmanı ve iki estetsiyenle görüşerek bu ürünlerin cildinizi (ve karaciğerinizi) nasıl koruyacağı hakkında uzman görüşlerine başvurdum.

KONUYA ESTETİSYEN BAKIŞI

Cildimiz, vücudumuzun en büyük ve en göz önünde olan organı olduğundan onu temiz tutmanın önemi herkes tarafından biliniyor. Cilt bakımına ABD'de bir yılda harcanan para 43 milyar doları buluyor. Bunun 12 milyar doları spa uygulamalarına gidiyor. New York kentinde spa merkezlerinde çalışan, ancak isimlerinin açıklanmasını istemeyen iki estetsiyene sorular yönelttim.

"Cildin temizlenerek bir uzman tarafından değerlendirilmesi, cildin üst katmanlarının tıraşlanması, siyah

Journal of Clinical Investigation Yazarı Ushma S. Neill, elde ettiği veriler ışığında şu önerileri paylaşıyor: "Güneş koruyucuları, vazelin ve retinoidleri kullanalım, yüz bakım masajıyla kafamızı meşgul etmeyelim, her doğal ürünü cildimize sürmeyelim."





Personal perspective
Skin care in the aging female: myths and truths

Linnette B. Reid

Recently had the opportunity to talk to a very talented and thoughtful top doctor in the world of the skin health care industry. The way she spoke and the depth of her knowledge began to change my perspective on the skin care industry. She is not a typical skin care professional, but rather a true expert. She is Dr. [Name], a board-certified dermatologist with over 20 years of experience. She is a true expert in the field of skin care, and her insights are invaluable. She is a true expert in the field of skin care, and her insights are invaluable. She is a true expert in the field of skin care, and her insights are invaluable.

The myth of skin care
The myth of skin care is that it is a simple matter of applying products to the skin. In reality, skin care is a complex science that involves understanding the skin's natural aging process and how to support it. The skin is the largest organ in the body and is constantly exposed to environmental stressors. As we age, the skin's natural ability to repair and regenerate itself slows down, leading to wrinkles, discoloration, and other signs of aging. Understanding the skin's natural aging process is the first step in developing an effective skin care routine. It is not just about applying products, but about understanding the skin's needs and how to support it. The skin is a complex organ, and its health is essential for overall well-being. Understanding the skin's natural aging process is the first step in developing an effective skin care routine. It is not just about applying products, but about understanding the skin's needs and how to support it. The skin is a complex organ, and its health is essential for overall well-being.



Ushma S. Neill, araştırması sırasında dermatoloji uzmanları George Cotsarelis, John R. Stanley, Michael Detmar ve Adarsh Mudgil'e (soldan sağa) cildine uygulanan bir ürünün nasıl olup da karaciğerini temizleyebildiğini sordu; aldığı cevap "Bunu söyleyenler gerçeklerden çok efsanelere inanıyorlar" oldu.

noktacık ve kapalı gözeneklerin açılması, yüz masajı ve tedavi maskesi yapıldıktan sonra nemlendirici ve güneş kremi uygulaması", yüz bakımında yapılanlar olarak sıralanabiliyor. Tedavilere kimi zaman el ve kol masajları da ilave ediliyor. Canlı bir cilde sahip olmak için bu tedavilerin 25 yaşından sonra yılda dört kez tekrarlanması öneriliyor. Cilt bakımı sırasında öncelikle cilt muayenesi yapıp cilt tipinin ve ihtiyaçların belirlenmesi gerekiyor. Yanlış ürün kullandıkları için birçok kişinin cildi duyarlı hale geliyor. Estetisyen blog sayfalarında lisansı olmayan birtakım kişilerin bu ürünleri nasıl pazarladıklarına da şahit olmuşumdur.

Günlük yaşantı stresleri, izlerini cildimizde gösteriyor. Estetisyenler, cilt bakımı yaptırmanın bir saatlik zaman diliminde dahi olsa, telefonların çalmadığı ve elektronik postaların rahatsız etmediği verimli bir dönem geçirdiklerini söylüyorlar. Çok kısa da olsa size gevşeme, dinlenme ve yenilenme imkanı sunan bu eşsiz zaman dilimini başka bir yerde bulamazsınız.

Peki bilimsel açıdan bakıldığında ne kadar dinlenme ve gevşeme elde ediliyor? Kişisel deneyimime dayanarak belirtmeliyim ki, gevşeme büyük oranda yüz masajının etkisidir. Bloglarda, masajın gevsemeye ve vücuttaki stres hormonu olan kortizolda azalmaya neden olduğu yazıyor. Kortizol, dolaşımda kaldığı müddetçe sağa sola saldırarak sizi içeriden yoran bir hormondur. Masajın, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan oksitosin hormonu salınımını da artırdığı da belirtiliyor. Yakın

zamanda yapılan çalışmalarda masajın kortizol hormonu üzerine anlamlı bir etkisinin olmadığı gösterilmiştir. Oksitosin düzeyi için de benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Estetisyenlerle yaptığım konuşmalar ve takip ettiğim bloglarda yüz masajının bağışıklık sistemini düzenlediği, vücudu toksinlerden arındırdığı, su toplamasını önlediği, lenfatik drenaj sağladığı ve cildin yüzeysel katmanlarının dökülmesine yardım ettiği bildiriliyor. Antioksidan yüz kremlerinin vücuttaki toksinleri atmamızı sağlayan (belki de karaciğeri temizleyen) serbest radikallerle savaşan besinleri içerdikleri ileri sürülüyor. Yüksek frekanslı elektrik akımlarının, cilt kan akımını artırarak kollajen ve elastin sentezi ile lenfatik akımı artırdıkları, toksin ve bakterileri yok ettikleri, ölü cilt katmanlarının soyulmasına yardım ettikleri ve cilt bakım ürünlerinin emilimlerini artırdıkları çok iddialı bir biçimde pazarlanıyor. Tüm bu iddialara şüpheyle yaklaştığımı belirtmek isterim.

KONUYA DERMATOLOG BAKIŞI

Konu hakkındaki çekincelerimi dile getirirken dört dermatoloğun görüşlerine başvurdum. Bunların üç tanesi akademisyen, biri ise bana yakın bir adreste muayenehanesi bulunan bir özel sektör çalışanıydı.

İlk sorum bir topikal ürünün spa esnasında ciltte ne kadar derinliğe kadar etki gösterebileceği oldu. Bu ürünlerin ciltte en üst tabaka olan ölü korneum tabakasını geçebildiklerini, hemen altındaki keratinositlerden oluşan bazal tabakada hücre çoğalmasına neden olduklarını anlattılar. Kremlerin çoğunun

epidermisi geçemediği biliniyor. Protein içeren hiçbir ürün cilt yüzeyinden daha derine ilerleyemez. Retinoid adı verilen kimyasal ürün, vitamin A'ya bağlı olduğundan ciltte dermis tabakasına kadar ilerleyebilir. Dermiste kan damarları olduğundan sistemik etki göstermeleri mümkündür. Bu sebepten, retinoid asit veya Retin-A olarak bilinen tretinoin maddesi akne ve psöriazis tedavisinde kullanılır.

Bu yazıyı hazırlarken dermatologlara şu soruyu da sordum. Cildime uygulanan bir ürün nasıl olur da karaciğeri temizleyebilir? "Bunu söyleyenler gerçeklerden çok efsanelere inanıyorlar" diye cevap verdiler. İki ürün istisna; bunlar steroidler ve karbon tetrakloriddir. Steroidler, böbreküstü bezi hipofiz ekseninde baskılama yaparken, diğeri karaciğer üzerine toksik etki göstermektedir. "Ciltten emilerek sistemik etki gösterecek bir ürün olsaydı şimdiye kadar ilaç olarak üretilmiş ve FDA tarafından kullanımına izin verilmiş olurdu" diye ekledi bir dermatolog.

Konu karaciğerden yüze geri dönerken şimdiye kadar yüzümü için tıbbi fayda sağlayacak bir ürün üretilip üretilmediğini sordum. Dr. Mudgil, "Şimdiye kadar yüzünde pigmentasyon artışı olan hiçbir hastama lokal ürünlerin bu sorunlarını çözebileceğini söylemedim" diye ekledi. Dr. Stanley, bazı ürünlerin cildin en üst tabakasındaki ölü hücrelerde soyulmaya neden olduklarını, glikolik asit içeren bazı ürünlerin ise daha alt tabakada ödeme yol açarak ince kıvrıklıklarda gözle görülür bir iyileşme sağladıklarını açıkladı.

Estetisyenler, yüz bakımının bağımsızlık sistemini düzenleyip, cildin su tutulumunu azalttığını söylemekteydiler. Dermatologlar ise yüz bakımının bağımsızlık sistemi üzerine bir etkisinin olmadığını, dinlenme ve gevşemiş olmanın dolaylı yoldan bağımsızlık sistemini olumlu etkilediğini düşünüyorlar. Ciltte su tutulumunun azalması ise onlara göre tamamen yanlış, çünkü bu ürünlerin kullanımı ciltte tam tersine ödeme oluşumuyla sonuçlanıyor.

KONU YA BİLİMSSEL BAKIŞ

Manhattan'da birçok kişi tarafından tavsiye edilen bir estetik merkezine

yüz bakımına gittim. Estetisyen yüzümün bazı bölgelerinin çok yağlı, burun ve boyun bölgelerimin ise güneşten çok etkilenmiş olduğunu söyledi. Yüzeysel hücre dökülmesine neden olan bir yüz bakım ürünü uygulamasından sonra gözümlü bakım kremi kullanmamı önererek seansı bitirdi. Bu merkeze gitmeden önceki gün ve sonrasında cildimi değerlendiren dermatolog arkadaşşıma arada ne fark gördüğünü sordum. Kahverengi lekelerimin arasında belli belirsiz gördüğüm kızarıklığa, kimyasal cilt soyucu ürünlerin neden olmuş olabileceğini söyledi. Cildim ona göre benim yaş grubum içerisinde en sağlıklı olanlardan biriydi ve tamamen normal sınırlar içindeydi.

Dr. Mudgil, ziyaretimin sonunda önemli olduğunu düşündüğüm bazı önerilerde bulundu. Bunlar, "Yüz bakım ürünü kullanma, içinde 15 koruma faktörü olan yüz

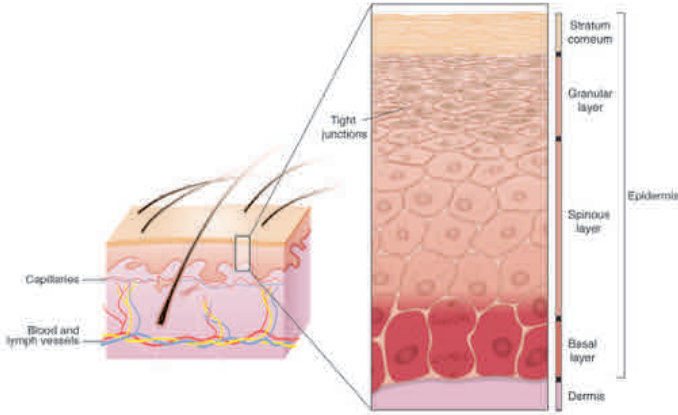


Kremlerin çoğunun epidermisi geçemediği biliniyor. Protein içeren hiçbir ürün cilt yüzeyinden daha derine ilerleyemez. Retinoid adı verilen kimyasal ürün, vitamin A'ya bağlı olduğundan ciltte dermis tabakasına kadar ilerleyebilir. Dermiste kan damarları olduğundan sistemik etki göstermeleri mümkündür.

nemlendiricilerini, yağmurlu veya karlı havalarda bile günlük olarak kullan. Akne problemin olsun olmasın günde iki kez yüzünü çok amaçlı akne solüsyonlarıyla yıka. Belli bir bilgi ve tecrübe birikimine ulaştıktan sonra geceleri retinoid kullan" idi.

CİLDİMİZİN GENÇ GÖRÜNÜMÜNÜ KORUMAK İÇİN?

Bu kez dermatologlara cildimizin genç görünümünü korumak için kullanabileceğimiz ürünleri sordum.



İnsan derisi; en dış katmanı içeren üst deri ve bağlantı dokusu, saç folikülleri, kan ve lenf damarlarını içeren deri olmak üzere iki temel katmandan oluşur.

Cildimizin sağlıklı görünümünü uzun süre koruyabilmesi için en önemlisinin güneş koruyucuların düzenli kullanılması olduğunu belirttiler. Özellikle içinde titanyum dioksit ve çinko oksit bulunan ürünlerin güneş ışığına karşı fiziksel koruma sağladıklarını vurguladılar.

Cilt temizleyiciler konusuna gelince; günümüzde saf sabun kullanımının giderek arttığını gözlemlemişler. Görevi ciltteki yağları temizlemek olan sabun, bunu yaparken cildin kurumasına neden oluyor. Son yıllarda özellikle kış aylarında birçok kişinin, ciltte kuruluk ve çatlama şikayetiyle dermatoloji muayenesine geldikleri gözleniyor. Pensilvanya Üniversitesi'nden tretinoini keşfeden Dr. Kligman, hastalarına yüzlerindeki makyajı temizlemeleri için her gece vazelin kullanmalarını önerdiğini söyledi. Böylece yüzünüzün nemlenmesine engel olan bariyer tabakayı ortadan kaldırmış olduğumuzu ekledi. Gözaltı bölgelerinde cilt daha ince olduğundan uygulanan ürünlere karşı oluşabilecek bir enflamasyon cevabı ilk önce buralarda kendini gösterir. Vazelin, bu bölgede bile bir reaksiyona neden olmaz.

Diğer bir sorum 50 yaş altı ve üstü hastalara pazarlanan ürünler hakkındaydı. Dermatologlar, yaşın önemli olmadığı, önemli olanın cilt tipi olduğunu, yaşlı genç herkese aynı önerilerde bulduklarını söylediler. Dr. Cotsarelis için yaşlı ile genç ciltler arasındaki en önemli fark, birinin diğerine oranla güneş ışığı altında

daha uzun süre kalmasıydı. Cilde gergin halini veren kollajen ve elastin miktarları zamanla azalmaktadır. Yerçekimi etkisi de eklenince ciltte sarkmalar görülür. Biraz sarkmış, kırışmış ve kahverengi lekeler içeren bir cildiniz varsa lazer uygulamaları ve peeling ürünlerinden fayda görebileceğimizi vurguladılar.

"Kadın ve erkek ürünleri arasında fark var mıdır?" diye sorduğumda "Evet, sizinkiler daha pahalı" karşılığını verdi, Dr. Detmar. Hormonal sistemleri farklı olduğundan, kadın erkek arasında bazı ürünlerde farklılık olması doğaldır. Genel olarak insanlar, büyük firmaların ürünlerine daha çok güven duyar, bu ürünlerin yan etkilerinin daha az olacağını düşünürler. Ürüne çok para veren insanların, psikolojik olarak etkilendikleri, bu sayede ürünün faydalarının olumlu yönde arttığını inanıyorlar.

Dermatologların doğal ya da organik ürünler hakkındaki görüşlerini merak ettim. "Havuz kenarlarında elinde tonikle dolaşan bir sürü insan görmüşsünüzdür" diye yanıtladı bir dermatolog. "İçindeki limon suyunun doğal olduğu kadar tehlikeli olduğunu da biliyor muydunuz?" diye ilave etti. Cilde sürdüğünüz zaman ciddi pigmentasyon artışıyla sonuçlanan fotodermatide neden olmaktadır. Ürünün doğal olması, cildinize her zaman iyi geleceği anlamına gelmez.

Son olarak benim gibi yaşlanmakta olan hanımlara, ciltteki ince çizgilenmeler ve kırışıklıklar için ne önerdiklerini sordum. Konu yine retinoid kullanımının önemine geldi. Retinoidlerin düzenli olarak günlük kullanımları kırışıklıkları önleyebilir, cilde nüfuz ederek ekstraselüler matriks olan kollajen ve elastin lifler üzerinde etki gösterirler. Dr. Detmar ise kozmetik sanayinin en eski numaralarından biri olan cilt nemlendiricilerini hatırlattı. Birçok cilt bakım ürününde bulunan nemlendiriciler, kullanıldıktan kısa bir süre sonra kırışıklıklarda %20 oranında azalma sağlarlar.

Son söz olarak güneş koruyucuları, vazelin ve retinoidleri kullanalım, yüz bakım masajıyla kafamızı çok meşgul etmeyelim, limon suyu gibi her doğal ürünü cildimize sürmeyelim. Süslü paketler ve yüksek fiyatların bizi etkilemesine izin vermeyelim. Bu kadar kolay!