

# ERGENLİK ÇAĞININ SORUNU

# SIVİLCE



Her on kişiden sekizinin yaşamının bir döneminde karşı karşıya kaldığı akne, yağ bezlerinin aşırı yağ salgılaması ve kıl diplerinden giren çeşitli bakterilerin etkisiyle ortaya çıkan bir tür iltihaptır.

Akne denince, deride görülen siyah noktalar, kırmızı kabartılar, iltihaplı sivilceler ve kistler gibi farklı görünümlü oluşumlar anlaşılır. En sık 12-20 yaşları arasında görülür. Ergenlik sivilceleri en çok yüzde olmak üzere omuzlar, sırt, göğüs ve uyluklarda görülebilir.

## Aknenin nedeni nedir?

Akne oluşumunda çeşitli etkenler rol oynar. Bunlar arasında en önemlileri; yaşanan hormonal değişimler, çeşitli mikroorganizmalar, bazı ilaçlar, ruhsal nedenler ve kalıtsal özelliklerdir.

Bir diğer önemli etken de, kozmetik maddelerin hatalı kullanımınıdır. Özellikle yağlı kremler, merhemler, pudra gibi deride gözenekleri tıkayıcı maddeler, yağ bezlerinin deriye açıldığı kanalları tıkar ve akne oluşumunu artırabilir. Güneşin de akne oluşumunu artırıcı etkisi olabilir.

## Deride siyah nokta nedir?

Kıl köklerindeki yağ bezi kanallarını çevreleyen hücre tabakasının kalınlaşması derinin üst tabakasında bir tıkaç oluşmasına neden olur. Tıkaç bazen iyice büyür ve kanal ağzına doğru ilerleyerek "siyah nokta" denen gri-siyah renkli görünümü alır. Bu siyah renk kir değildir ve derinin rengini veren maddeye bağlıdır.

## Sivilceleri sıkılmak zararlı mıdır?

Siyah noktalar ya da sivilceleri sıkarsak kanalda zedelenme olur ve bakterilerin aşırı üremesine uygun bir ortam oluşur. Bu da bedenin koruyucu sistemini bozar. Sivilcenin sıkılması sonrasında deride iz kalması olasılığı da artar.

## Akne tedavisinde ne yapılmalıdır?

Aknenin ortaya çıkmasını engelleyen ilk ve en etkili önlem; iyi bir deri temizliğidir. Yağlı derinin üzerinden yağlı tabakanın ve bakterilerin uzaklaştırılması anlamına gelen temizlik sırasında, deri ile aynı asitlik özelliğine sahip ürünler kullanılırsa daha az tahrişe yol açılır. Bu amaçla kullanılacak birçok temizlik ürünü bulunmaktadır.

Temizlik önlemleri dışındaki akne tedavi yöntemleri için ise hekime başvurulmalıdır. Aknenizin şiddeti ve yerleşim yerine göre tedavi seçenekleri değişecektir. Akne tedavisinin amacı, derinin görünümünü düzeltmek ve izler kalmasını engellemektir.

Besinlerin akne oluşumuna etkili olmadığı düşünülmektedir; ancak belirli besinlerin akneleri artırdığı fark edildiyse bu yiyecekler yenmemelidir.

Oluşmuş sivilce izlerini gidermek için, tıpta çeşitli yöntemler vardır. Bunların nasıl, ne zaman ve kime uygulanacağına hekim karar verecektir.

Sivilcelere limon, pudra, kolonya ve benzeri maddeleri sürmek tedavi edici değildir. Deride tahrişe de yol açabilir. Bu yüzden bu tür maddeleri kullanmanın anlamı yoktur. Arkadaşlarınızın ya da başkalarının önerileriyle kullanacağınız ilaçlar ve yöntemler ise sizin için uygun olmayabilir. Bu nedenlerle hekime danışmadan ilaç kullanmayınız.

Ergenlik döneminde erkeklerin de yakındıkları konuların başında ergenlik sivilceleri gelmektedir. Deri bakımının kızlara özgü bir işlem olduğu düşüncesiyle erkekler temizliklerine gerekli özeni göstermeyebilirler. İnsanın bedenine gösterdiği özen, kendisine duyduğu saygının da bir göstergesidir ve cinsiyeti ne olursa olsun herkes tarafından her yaşta bu özen gösterilmelidir.