

# **DERİMİZİ KORUMA YÖNTEMLERİ**

**Doç Dr Ülker GÜL**

Hasta ve Yakınlarını Bilgilendirme Toplantısı

01.03.2012

# Derimiz

Bizi dış çevreye  
karşı korur

Dış çevrenin zararlı  
etkilerinden en hızlı  
şekilde etkilenir



# Dış çevrenin zararlı etkileri nelerdir?

- Yıkanma alışkanlıkları (Sık yıkanma, kullanılan temizleyici türü vb)
- Güneş ışınları
- Hava değişiklikleri (Sıcak, soğuk, nem, ayaz vb)
- Alışkanlıklar (sigara, solaryum vb)
- Enfeksiyon ajanları (mikroorganizmalar, mantarlar vb)
- Giyim alışkanlıkları (Kıyafet, ayakkabı vb)
- Çeşitli moda akımları (Boyalar, yapıştırıcı ile kullanılan maddeler vb)
- Mesleki nedenler ile temas edilen maddeler (deterjan, çimento, boyalar vb)

# Deri temizliği nasıl olmalı?

- Yüz ve el temizliğinde durulanabilen temizleyiciler kullanılmalı
- Özellikle kuru derili kişiler ve yaşlılar, nemlendiricili sabunlar kullanmalı
- Yıkandıktan sonra, deri hafif nemli iken nemlendirici kullanılmalı
- Kolonya ve ıslak mendil kullanılmamalı
- Şampuan gövdeye temas etmemeli



Çocukların bezleri değiştirilirken, temizlik amacı ile ıslak mendil kullanılmamalı; bez bölgesindeki deri ılık su ile temizlenip kurulanmalıdır



# Giyim alışkanlığı nasıl olmalı?

- Sentetik, nemi almayan kıyafetler giyilmemeli
- Pamuklu giysiler tercih edilmeli
- Çoraplar da nemi alan şekilde pamuklu olmalı
- Ayakları sık terleyenler:
  - Gün içinde çorap değiştirmeli
  - Her gün farklı ayakkabı giyerek, bir önceki gün giyilen ve terleme ile ıslanan ayakkabının kurumması beklenmeli

# Ayakkabı alırken nelere dikkat etmeli?

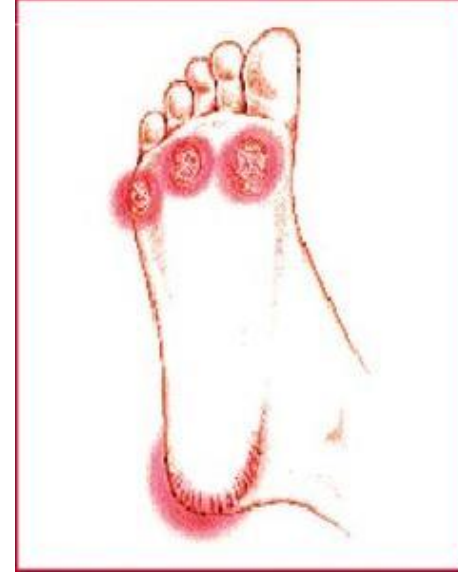
- Doğal malzemelerden yapılmış olmalı: Altı hakiki kösele, üzeri deri olmalı (Naylon ve plastik malzemedenden yapılan ayakkabılar giyilmemeli)
- Yumuşak deriden yapılmış olmalı
- Dar olmamalı
- Tarak kısmı geniş olmalı
- Parmakları yandan ve üstten sıkmamalı
- Yaz aylarında açık ayakkabı tercih edilmeli

**Ayağı taraklı**  
olan kişiler  
dar ayakkabı  
giyerse  
**nasır**  
olur





Genetik yapınızda  
**yere basış**  
**kusurunuz** varsa  
ayak tabanında  
vücut ağırlığının  
bindiği yerlerde  
**nasırlar** oluşur

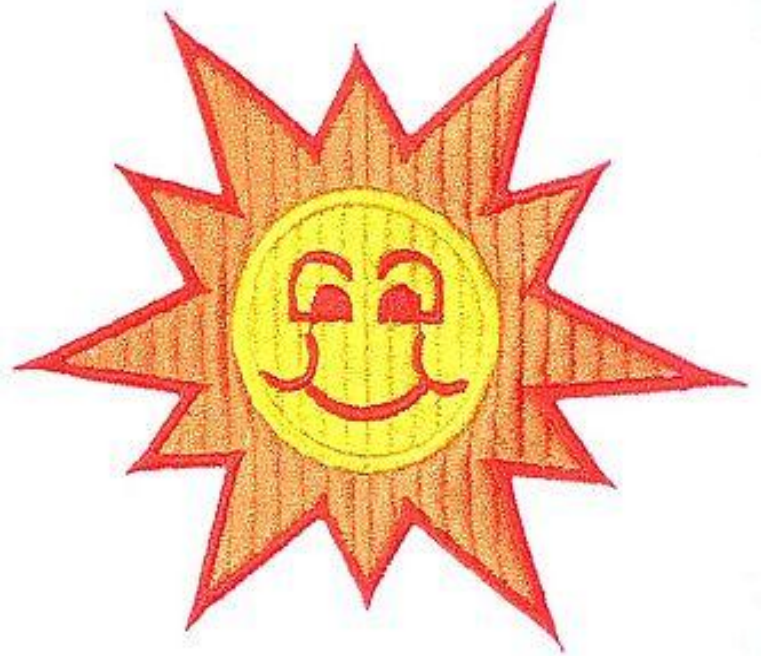


(Basış kusuru bulunan  
kişilerde nasırın  
önlenmesi:  
Doktorlar tarafından  
önerilen tabanlık ya  
da özel ayakkabı  
kullanmalı)



# Güneş ışınları

- Güneş, hayatımızın devamı için çok gerekli
- Deri yaşlanması ve deri kanseri oluşumunda suçlu
- Korunması kısmen kolay



# Deri rengi önemli mi?

Açık derili kişiler, az derecedeki güneş ışığı temasından bile hemen yanarlar.

Bu nedenle güneşlenmemeli ve iyice korunmalıdırlar.



# Güneşten korunma nasıl olmalı?

Güneş ışınlarının en yoğun olduğu saatler olan 10.00-15.00 arası güneş ışığı altında bulunulmamalı  
(Mümkünse bina içinde kalınmalı)

# Güneş ışığı çok yoğun iken güneşten korunma

- Vücudu mümkün olduğu kadar açıkta bırakmayacak sıkı dokunulmuş kıyafetler giyilmeli
- Güneş ışığını geçirmeyen çepeçevre siperli şapka kullanılmalı
- Geniş çerçeveli güneş gözlüğü kullanılmalı

# Şemsiye kullanımı alışkanlık haline getirilmeli



# Güneşten koruyucu ürün kullanımı

Tek başlarına tam koruma sağlamazlar,  
bir önceki bahsedilen önlemlere  
mutlaka uyulmalıdır

‘Sadece güneşten koruyucu ürün  
kullanarak güneşten korunulabileceği’  
düşüncesi, halk arasında yanlış  
bilinen bir konudur

# Güneşten koruyucu ürünleri satın almadan önce bilinmesi gerekenler nelerdir?

- Güneşe bağlı deride gözlenen yan etkilerden UVB, UVA ve kızılötesi ışınlar sorumludur
- Güneşten koruyucu ürünler ile UVB'ye karşı yoğun, UVA'ya karşı orta derece koruma sağlanabilirken; kızılötesi ışınlarla karşı koruma sağlanamamaktadır
- Güneşten koruyucu ürünler üzerinde yazan SPF kısaltması, o ürünün UVB'ye karşı koruyuculuğunu gösterir; ancak SPF değeri çok yüksek olsa da hiçbir ürün UVB'ye karşı tam koruma sağlayamaz
- Satın alınan ürün hem UVA ve hem de UVB'ye karşı koruyucu olmalı (Etiketinde yazmalı)
- Güneşten koruyucu ürün satın alırken deri rengi önemlidir: Güneş teması ile çabuk güneş yanığı oluşan beyaz tenli kişiler, çocuklar ve yaşlılar SPF değeri 25'in üzerinde olan ürünleri kullanmalı
- Güneşten koruyucu ürünler kokusuz olmalı
- **Dikkat:** Güneşten koruyucu ürünler yan etkilere neden olabilir. En sık gözlenenleri '**temas allerjileri**'dir. Kullanım sonrası farklı istenmeyen değişiklik gelişirse, ürün kullanımını kesiniz ve doktora başvurunuz.



# Güneşten koruyucu ürünleri nasıl kullanalım?

- Dışarıya çıkmadan yarım saat önce kullanılmalıdır
- Güneşe temas edecek tüm deri alanlarına boş yer kalmayacak şekilde bol miktarda sürülmelidir
- **Hiçbir ürün bir kez sürüldükten sonra 24 saat korumaz:** Dışarıda durulmaya devam edilecekse, her 3 saatte bir tekrar tekrar uygulanmalıdır
- Sürüldükten sonra yüzme, terleme ya da duş alma gibi bir durum oldu ise, 3 saat geçmese bile tekrar sürülmelidir

'Eve ya da kapalı alana döndükten sonra krem uygulanan yerler yıkanarak temizlenmelidir'

# Güneş koruyucu kullanırken yapılan yanlış uygulamalar ve doğruları

## Yanlış uygulama

- Güneş koruyucuyu güneşe çıktıktan sonra sürmek
- Az miktarda sürmek
- Günde bir kez kullanmak
- Bir kez sürüldüğünde gün boyu koruyacağına inanmak

## Doğru uygulama

- Dışarı çıkmadan yarım saat önce sürmek
- Çok miktarda sürülmeli, sürülmemiş alan bırakılmamalı
- Güneş altında kaldığı süre içinde 2-3 saatte bir tekrar sürülmeli
- Etkisi, 2-3 saatte azalır
- Terleme, yıkanma ve yüzme sonrası da etki azalır: Terleme olursa, yıkanılırsa ya da yüzülürse 2-3 saat geçmese bile tekrar sürülmeli

# Güneşli ve sıcak havada korunma

- Korumasız güneş altında uzun süre kalınırsa, güneş yanığı oluşur
- Bazı hastalıklarda güneş ışığı teması ile hastalık artar: Sistemik lupus eritematosus gibi
- Bazı hastalıklar güneş ışığı teması ile ortaya çıkar: Solar ürtiker gibi
- Bazı hastalıklarda güneş ve sıcak hava arttırıcı etkilidir: Rozasea (gülleme) gibi

Güneş ışığı ile temas ettikten sonra derinizde bir değişiklik olursa hemen deri hastalıkları uzmanına başvurunuz

# Nemli ya da sıcak-nemli havalarda korunma

Özellikle mantar hastalığının oluşumu kolaylaşır  
Meme altı gibi kıvrım bölgelerinde dermatit oluşur  
Kapalı alanlarda pişik oluşur

Nem alan pamuklu giysiler, pamuklu çoraplar ve hava alan deri  
ayakkabılar giyilmelidir



# Soğuk havada korunma

Soğuk hava derideki hücreleri tahrip eder ve nem kaybına neden olur, derinin yumuşaklığını ve esnekliğini bozar. Sonuç olarak özellikle eller, yüz, dudak gibi açık alanlarda deri kuru, kepekli görünüm alır ve çatlaklar oluşur. Soğuk havalarda eldiven, atkı vb gibi giysiler ile derimizi korumalıyız.

Soğuk ile teması en çok olan el ve yüze yağ oranı yüksek nemlendiriciler ve onarıcılar sık sık uygulanmalı.

Çok soğuk ortamda uzun süre kalınırsa 'donma' bulguları ortaya çıkabilir. Bu nedenle ayaklarımızı da korumalıyız.

Soğuk ama güneşli havalarda yaz aylarında olduğu gibi derimizi güneşten korumalıyız

# Kuru ve kaşınan deride korunma

- Deriyi kurutan temizleyiciler yerine, yumuşak ve içinde nemlendirici bulunan temizleyiciler kullanılmalı
- Sıcak su ile yıkanılmamalı, ılık su ile yıkanılmalı
- Sık yıkanılmamalı: Sık yıkanma derinin kurummasını artırır
- Banyodan sonraki bir kaç dakika içinde, deri nemli iken nemlendiriciler sürülmeli
- Kuruluk fazla ise gün içinde de vücut derisine nemlendiriciler ihtiyaca göre belirlenecek sıklıklar ile kullanılmalı

# Mantar hastalıkları

- Mantar hastalığı, hasta insan ya da hayvandan bulaşır
- Muayeneye gelen hasta dışında, hastalığı kendine bulaştıran kişi ya da hayvan belirlenmeli ve onlar da tedavi edilmelidir
- Hasta hayvan ya da insanın hastalıklı bölgelerine, iyi olana kadar temas edilmemelidir
- Hasta kişilerin kullandığı giysiler kullanılmamalıdır

# Ayağın mantar hastalığında korunma

- Ayakkabı ve terlikler ayrı olmalı
- Banyo ve tuvalet terlikleri de ayrı olmalı
- Pamuklu çorap giyilmeli
- Altı hakiki kösele, üzeri deri ayakkabı giyilmeli
- Yaz aylarında açık ayakkabı giyilmeli
- Ayak yıkandığında parmak araları da dahil iyice kurulanmalıdır



# Moda

Birçok hastalığın ortaya çıkmasında çeşitli moda hareketleri de etken olmaktadır



Moda, giyim tarzı, saç ve tırnağa uygulanan işlemler, ayakkabı tarzı da deri üzerinde birçok şekilde etki yapmaktadır

# Moda - Deri kanseri ilişkisi

- Güneş tatilinin ve de bronz görünümün moda olması, ayrıca bronz görünüm amaçlı solaryum alışkanlıkları ‘güneşe bağlı deri hasarının’, belki de ileride ortaya çıkacak deri kanserinin nedeni olacaktır
- Örneğin uzun eteklerin moda olduğu 1977-1987 yılları arasında bacaklarda ‘malign melanoma’ isimli deri kanserinin gelişme sıklığında azalma gözlenmiştir

# Moda – Nasır ilişkisi

- Bir diğer örnek sivri burun ayakkabıların moda olduğu yıllarda özellikle nasır oluşumu ile muayeneye gelen hasta sayısı artar
- Bu tür hastalara hem sivri burun ayakkabı giymeye devam etmenin, hem de nasırsız yaşamın bir arada mümkün olmadığı anlatılmalıdır



# Temas allerjileri (Kontakt dermatitler)

Deri, sa ve  
tırnağa  
süslenme  
amacı ile  
uygulanan ya  
da sürülen  
maddelere  
bağlı geliřebilir



# Metal allerjileri

Metal allerjisi varsa,  
allerjisi bulunan  
metale temas  
edilmemelidir  
(Örneğin:  
İmitasyon küpe  
kullanılmamalı,  
kemer deriye  
temas etmemelidir)



# El ekzemalarından korunmak

- Eller deterjan, ıslak mendil, kolonya, şampuan vb gibi tahriş edici maddelere temas etmemeli
- Ev kadını veya mesleki nedenler ile su ve deterjan ile teması olacaksa, ellerine önce pamuklu bez eldiven giyilmeli, sonra bulaşık eldiveni giyilerek işlerini yapmalılar



# Meslek ekzemasından korunma

- Çimento gibi maddeler ellerde ekzemaya neden olabilir
- Korunmak için içi pamuklu kumař kaplı iř eldivenleri giyilmeli



# Şeker hastaları ve ayak bakımı

- Ayakta duyu hissi bozulmuştur, ayakkabının dar geldiğini yani vurduğunu hissedemezler
- Böylece kolayca yara oluşur; Şeker hastalığı nedeni ile de kolayca iltihaplanır
- Eğer dikkat edilmezse, parmak/ayak/bacak kesilmesine kadar gidebilir





# Diyabetik ayak yaralarının önlenmesinde hayat boyu dikkat edilecek hususlar

- Her gün/mümkünse günde 2 kez ayağın her tarafının gözle incelenmesi
- Sert veya sıkı ayakkabıların giyilmemesi
- Ayakkabıyı giymeden önce; içinde herhangi bir cisim veya astar katlanması vb durumların olup olmadığının kontrolü
- Nasır, tırnak batması, mantar enfeksiyonu gibi konularda dikkatli olunması (Nasırlar, tırnak batmaları oynanmamalı)

Daha önce ayakta yarası olmuş olanlar daha risklidir

Bazı  
hastalıkların  
genetik  
zemini  
vardır,  
önlenemeyebilir



# Tedavide yanlış uygulamalar

- Komşudan, televizyondan, gazete ve dergilerden, internetten yanlış bilgilenererek deriye zarar veren kremler uygulanmakta
- Başka birine verilen bir tedavinin kendilerine uygulanması
- Doktora danışmadan ilaç içilmemesi

# Bitkisel Zararsız mı?

- Bitkisel adı altında satılan ilaç benzeri maddeler ya da aktarlarda satılan bitkiler kullanılmamalı
- Bazı ilaçlar bitkilerden elde edilebilir; bu ilaçların bitkiye birçok işlem uygulanması sonucunda içlerindeki maddelerden yararlı olanı saflaştırılarak hazırlandığı unutulmamalı
- Bitki direk kullanılırsa:
  - İçindeki yararlı maddeden ne kadar aldığımızı bilemeyiz, belki de zehirleyici dozda almışızdır
  - İçindeki zararlı maddeler kullanan kişiye zarar verebilir

# Bitkisel kozmetikler zararsız mı?

Allerjik  
reaksiyonun  
çok  
gözlendiđi  
unutulmamalı



# Sigara içmeyin

- Deri yaşlanması ve çeşitli kanserlerin oluşumunda rol oynar
- Yurt dışında sigara içen hastalara estetik ameliyat yapılmamakta
- Sedef gibi bazı deri hastalıklarında zararlı etkileri var



# Dövme yaptırmayın

- Dövme için kullanılan boyalar steril değildir
- Boyalar standardize değildir



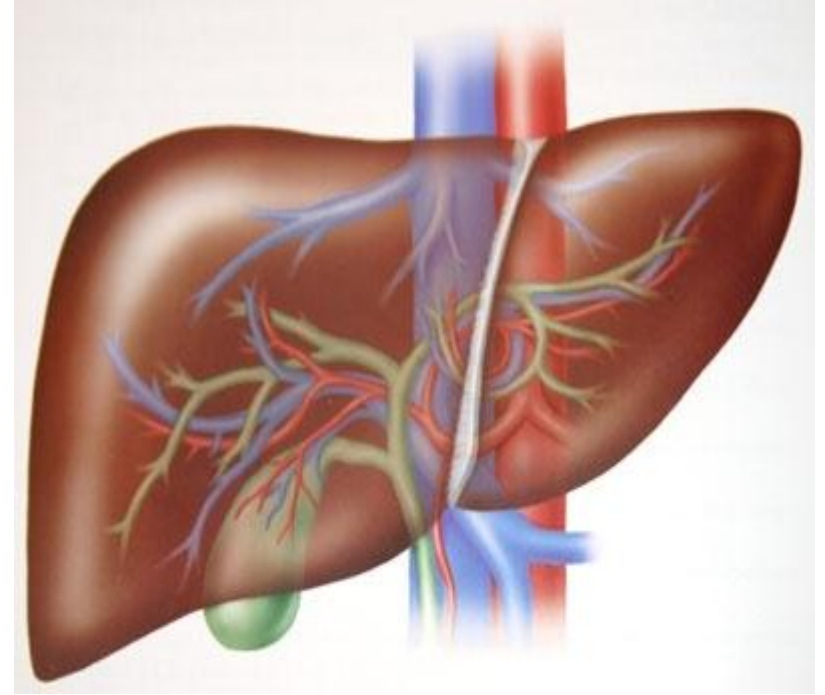
# Sonuç olarak

Bazı hastalıklardan korunmak için hastanın da bazı şeylerden fedakarlık yapması gereklidir



# Yanlış bilinenler

- Deri hastalıklarının sadece küçük bir kısmı karaciğer ile ilgilidir
- Derideki her hastalıkta karaciğer testi yaptırmayın, deri hastalıkları doktoruna gidin ve o isterse test yaptırın



## Yanlış bilinenler

Biyopsi alınınca kötü hastalığa çevirir mi?

**HAYIR**

- Deri hastalıklarında iyi huylu hastalıklarda da teşhis koyabilmek için sıklıkla biyopsi almaktayız
- Kansere düşünülse bile biyopsi alınmadan türünü belirleyemeyeceğimiz için, gerekiyorsa, mutlaka biyopsi alınmalıdır

# DİKKAT

- Derinizde bir değişiklik olduğunda hemen 'Deri hastalıkları uzmanına' başvurunuz
- Doktora gitmeden bir şey sürmeyin ya da içmeyin
- Geçer diye beklemeyin, beklemek zararlı olabilir

Sağlıklı günler dilerim

