

MEVSİMSEL KOZMETİK DOKUNUŞLAR

Dr. Ayşe TUNÇER VURAL

Mevsim değışikliğıyle birlikte deride de birtakım değışiklikler meydana gelmektedir. Kullanılacak ürünler ve yapılacak kozmetik işlemler mevsimlere göre iyi değerlendirilmelidir. Doğru seçilmiş kaliteli kozmetik ürünlerin kullanımı ve uygun kozmetik işlemler kişinin görünümünü diri, genç ve sağlıklı tutmasına olanak tanır. Aşırı kozmetik ürün kullanımı, uygun olmayan, kalitesiz ürünlerin uygulanması ve yanlış kozmetik işlemlerin yapılması cilt üzerinde en iyi ihtimalle geçici ve kötü ihtimalle kalıcı zararlara neden olabilir.

Yaz mevsiminin de cildimiz için çeşitli avantajları olduğu kadar dezavantajları da bulunmaktadır. D vitamini yapımının en çok olduğu bu mevsim hem psikolojimizi rahatlatır hem de cildimize iyi gelir. Fakat yoğun güneş ışınlarına maruziyet aynı zamanda derimizi dış etkenlere karşı açık bir hale getirmektedir. Bunun dışında güneşin kanserojen etkisi nedeniyle düzenli güneş koruyucu kullanmak yaz mevsiminde kendimize yapacağımız en büyük iyiliktir. Güneş koruyucu kullanarak öncelikle ultraviyole ışınlarının kanser yapma etkisini azaltmış olur. Bunun yanında güneş ışığı, yaş almaktan sonra yaşlanmada en etkili faktördür. En etkili antiaging (yaşlanma karşıtı) kremler aslında güneş koruyuculardır. Yaşlanma karşısında etkin bir duruş sergilemek istiyorsak güneş koruyucu kullanımını aksatmamız gerekir. Burada dikkat edilecek en büyük husus cildimize göre en uygun ve güneşten korumada etkili ürünü kullanmaktır. Yağlı ciltli bireylerin yağlandırmayan nonkomedojenik güneş koruyucular tercih etmesi gerekir. Kuru ciltli hastalar hidrasyonu (nemi) artıran ürünler kullanmalıdır. Gebe ve çocuklar fiziksel bariyer içeren güneş koruyucular sürmelidir. Ayrıca güneş koruyucuların etkisi ortalama 4 saat olduğu için gün içinde tekrarlamakta fayda vardır. Bazı güneş koruyucular ise daha uzun etkili olmasını sağlayan teknoloji ile üretilmiştir. Gün içinde tekrar sürme ihtimali olmayan hastalar bu ürünleri tercih edebilirler. Ayrıca güneş

koruyucuların koruma faktörü de önemlidir. 50 koruma faktörlü (SPF) olması tercih edilmelidir. Güneş koruyucunun güneş gören tüm alanlara sürülmesi önemlidir. Bu açıdan kulaklar ve kafa derisinde saçsız olan bölgeler sıklıkla unutulmaktadır.

Yaz döneminde güneş ışınlarının haricinde deniz suyu, havuz kloru, mevsimsel geçişler derinin savunma mekanizmasını düşürebilmektedir. Yaz aylarında yüksek sıcaklık ve güneş terlemeyi tetikler. Terleme gözeneklerin tıkanmasına ve yağlanmanın artmasına neden olabilir. Bu dönemde gözeneklerin tıkanmasını en az indirmek için cilt tipine uygun nemlendirici ve yüz yıkama jeli kullanılmalıdır. Yazın C vitamini ve çinko minerallerini kullanmak faydalı olabilir. Güneşin yarattığı yaşlanma etkilerine karşı antioksidan olan sebze ve meyveler tüketilmelidir. Ayrıca yapılan bazı bilimsel çalışmalarda, bazı aminoasitlerin ve vitaminlerin lekenin önlenmesinde ve ultraviyole ile mücadele edilmesinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Ayrıca uzman ellerde yapılacak cilt bakımı da cildin nem dengesini sağlar, gözenekleri açar.

Yaz mevsiminde ciltte hasasiyet oluşturmamayan ve güneş ile etkileşmeyen kozmetik işlemler uygulanabilir. Özellikle leke tedavisi gibi güneş hasasiyeti olan durumlar, leke oluşum riskinin fazla olduğu lazer uygulamaları ve mikroiğneleme işlemleri sonbahar ve kış mevsimine bırakılmalıdır. Yaz ayları, özellikle göz çevremizi ve yüzümüzü en fazla kırıştırdığımız dönemdir. Bu nedenle botoks ve dolgu işlemleri, yaz aylarında en fazla uygulanan kolay ve rahat işlemler olarak sınıflandırılabilir. Botoks işleminde bir bakteriden elde edilen Botulinum toksin maddesi kullanılmaktadır. Bu işlem ile yaşlanma etkilerini azaltmak, yüzde belirginleşen mimik çizgilerini hafifletmek amaçlanır. Kırışıklık tedavisinde çok ince uçlu bir iğne ile kaz ayağı, alın, kaş çatma çizgilerine neden olan kaslara uygulama yapılır. Böylece yorgun, kızgın ve üzgün yüz ifadesi ortadan kaldırılarak kırışksız, daha genç, daha dinç bir yüz ifadesi elde edilir. Ayrıca botoks koltukaltı ve el ayak başta olmak üzere terleme tedavisinde de kullanılmaktadır. Botoks ile terleme tedavisi ilkbaharda yapıldığında

en çok terlemenin görüldüğü ilkbahar ve yaz mevsimi hasta tarafından çok konforlu geçirilmektedir.

Yaş almayla ilgili olarak deri altı yağ, destek dokularında zaman içinde azalma ve yer değiştirme ortaya çıkar. Cildin gergin ve dolgun görünmesini sağlayan bu dokulardaki değişiklikler yüz derisinde gevşeme ve sarkmaya neden olur. Bu görüntüyü mümkün olduğu kadar azaltmak için derimizdeki destek dokusunun içeriğine benzeyen ve yüksek teknolojilerle üretilen dolgu maddeleri kullanılmaktadır. Kullanılan jellerin içeriğinin büyük oranını hyaluronik asit oluşturur. Bu maddeler kırışıklıklar ve hacim kayıplarının olduğu bölgelerde istenilen miktarda özel iğneler aracılığı ile verilir. Kullanılacak bölgeye göre uygun ürün seçimi ve doğru bölgeye uygun miktarda dolgu kullanımı ile doğal bir görüntü sağlanabilir. Botoks ve dolgu işlemleri yaz aylarında sıklıkla uygulansa da hastanın tercihinine göre sonbahar ve kış aylarında da rahatlıkla uygulanmaktadır.

Mezoterapi; farklı amaçlara yönelik olarak hyaluronik asidin, vitaminlerin, minerallerin, aminoasitlerin, enzimlerin tek başlarına ya da genellikle karışım halinde derinin orta tabakasına mikroenjeksiyon veya mikroiğneleme ile uygulanması tekniğidir. Birçok farklı mezoterapi ürünü bulunmaktadır. Enjekte edilecek maddeler kişiye, kişinin klinik durumuna uygulanacak bölgeye ve amaca uygun olarak seçilir. Mevsim olarak mezoterapi uygulama işlemleri bazı farklılıklar göstermektedir. Tercihen leke mezoterapisi sonbahar ve kış mevsiminde uygulanmalıdır. Yüze mikroiğneleme yolu ile mezoterapi uygulanacaksa yine sonbahar ve kış mevsiminin tercih edilmesi uygundur. Kırışıklık, gözenek ve saç dökülmesi tedavisi için uygulanan mezoterapiler her mevsimde uygulanabilir.

PRP; tedavisi hastadan kan alındıktan sonra kanın özel bir işlem ile plazmasının ayrıştırılarak, vücuda enjeksiyon veya mikroiğneleme yöntemi ile geri verilmesi işlemidir. PRP tedavisi ile uygulanan bölgede hücrelerin bölünüp yenilenmesini sağlar. Böylece daha

gergin, sağlıklı ve daha genç görünen bir cilt elde edilmesi hedeflenir. PRP tedavisi de aynen mezoterapide olduğu gibi yaz-kış enjeksiyon yöntemi ile uygulanabilirken, mikroiğneleme yöntemi kullanılacaksa veya leke için uygulanacaksa sonbahar-kış aylarında uygulanmalıdır.

Altın iğne yani iğneli radyofrekans işleminde üzerinde mikroiğnelerin bulunduğu kişiye özel kullanımlı bir başlık aracılığıyla derinin epidermis ve dermis tabakasına kontrollü olarak enerji iletilmektedir. Sağlanan ısı enerjisi sayesinde cilt altındaki elastin ve kolajen lifleri uyarılarak tekrar yapılanma ve iyileşme sağlanır. Radyofrekans cildi gençleştirmek ve cildin kaltesini artırmak için kullanılır. Bu işlem kırışıklıkların, sarkmaların, ciltteki ton farklılıklarının, genişlemiş gözeneklerin, sivilce izlerinin ve lekelerin tedavisinde başarıyla kullanılmaktadır. Altın iğne uzman doktor tarafından kadın-erkek, tüm yaş gruplarına ve tüm cilt tiplerine yaz-kış uygulanabilen bir işlemdir.

Mevsim geçişleri esnasında özellikle kış mevsimine geçişte en sık rastlanan cilt sorunlarından bir diğeri ise sıcak-soğuk değişikliği sebebiyle ciltte ortaya çıkan çatlaklardır. Bu cilt çatlakları genellikle yüzde ve ellerde oluşur. Deride yoğun kurumayı önlemek için banyoda sıcak su kullanılmamalı ve banyo sonrası cilt mutlaka uygun kremlerle nemlendirilmelidir. Ayrıca banyo süresini kısa tutmak gerekir. Özellikle cilt çok kuru olduğunda hassasiyet yaratabilecek parfümlü, esanslı, alkollü ürünler tercih edilmemelidir.

Güneşin etkisi giderek azalsa da sonbaharda da en az 30 faktörlü güneş koruyucuları ihmal edilmemelidir. Sonbahar ve kış mevsimleri güneşin etkisinin en az olduğu mevsimler olduğu için birçok kozmetik işlem için çok uygun zamanlardır. Özellikle güneş lekeleri, yaşlılık lekeleri, gebelik sonrası oluşan lekeler için bu dönemde kimyasal peeling uygulanabilir. Pek çok kimyasal peeling ürünü olmasına rağmen, genellikle meyve enzim bileşenleri en basit ve en etkili olanlardır. Ek olarak glikolik asit, laktik asit ve retinol cildinizin parlamasına yardımcı olabilir bu ürünleri içeren kremler kullanılabilir. Leke mezoterapisi ve mikroiğneleme işlemleri de bu dönemde rahatlıkla uygulanabilir.

Hiyalüronik asit içeren kremler hem nemlendirme hem kırışıklık görünümünün azaltılması hem de elastisitenin artırılmasında etkilidir. Kırışıklık tedavisi, elastisitenin artırılması, gözenek sıkılaştırma gibi sebepler için mikroığneleme, mezoterapi, lazer tedavisi ve altınığne bu dönemde rahatlıkla uygulanabilir.

Lazer bir tür ışık tedavisidir. Lazer ışığı sadece hedeflenen dokuda ışık ısıyla tahribat yaparak etki gösterir. Hedeflenen doku hastanın ihtiyacına göre örneğin kıl kökü, damar veya leke olabilir. Lazer ile kırışıklık, epilasyon, damar ve leke tedavisi ciltte hasasiyet yaratabildiği ve güneş ile etkileşim gösterdiği için güneşin etkisinin en az olduğu eylül ve nisan ayları arasında yapılmalıdır.

Mikroiğneleme çeşitli işlemlerle kombine veya tek başına uygulanabilen, kozmetik açıdan sık kullanılan bir tedavi yöntemidir. Mikroiğneleme işleminde uzunlukları 0.5-2.5 mm arasında değişen son derece ince çelik iğnelerin özel bir cihaz kullanılarak deriye uygulanır. Derinin orta tabakalarına kadar uzanan gözle görülmeyecek kadar küçük kanallar açarak deri hasarı oluşturur. Oluşan mikrohasar derinin yara iyileşme mekanizmalarını harekete geçirir ve deriye gerginlik veren kollajen ve elastik liflerin yapımını uyarır. Böylece, derinin kendi kendini yenilemesi sağlanmış olur. Mikroiğneleme; sivilce izleri, genişlemiş gözeneklerin sıkılaştırılması, leke tedavisi, yüz gençleştirme, kırışıklıkların görünümünün azaltılmasında kullanılmaktadır. Bu işlemin uygulanması için en uygun zaman sonbahar ve kış aylarıdır.

Cilt bakımı, sağlıklı cildin idamesi, derinin sağlıklı yaş alması için yapılması gerekenler kişiden kişiye mevsimden mevsime birçok farklılıklar göstermektedir. Bu aşamada derinizi dermatoloğunuza emanet ediniz ve kendiniz için en uygun önerileri almakta gecikmeyiniz.