

hiperpigmentación



İÇİNDEKİLER

Hiperpigmentasyon ve Cilt Lekeleri 01

Güneş Lekeleri ve Çözümleri 02

Doğum Sonrası Oluşan Lekeler: Melazma Nedir? 03

Akne Sonrası İz ve Lekeler 04

Cilt Lekeleri için Lazer Uygulamaları ve Diğer Teknolojiler 05

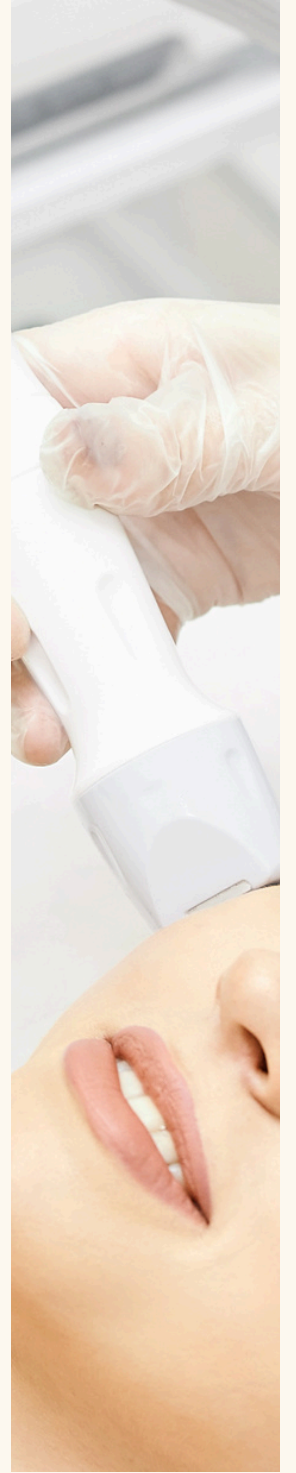
Cilt Lekeleri ve Doğru Ürün Seçimi 06

HİPERGİMENTASYON VE CİLT LEKELERİ

Hiperpigmentasyon olarak bilinen ve cildin renk üretme fonksiyonunun aşırı çalıştığı durumlarda ortaya çıkan koyu renkli ve düzensiz kahverengi alanların oluşma mekanizmalarını, sebeplerini, çeşitlerini ve daha sonrasında tedavi yöntemlerini inceleyeceğiz " Hiperpigmentasyon Dosyasının" ilk yazısında literatürde yer alan bilgilerin derlendiği ve WTC Bilim Kurulu tarafından doğruluğu ve güncelliğinin teyid edildiği bu derlemeye katkılarından dolayı WTC Profesyoneli ve WTC Bilim Kurulu Başkanı Dr.Yaman Er' e çok teşekkür ederiz.

Leke diye adlandırdığımız, cildimizdeki "hiperpigmentasyon"a bağlı koyulukların nedenleri nelerdir?

Pek çok kişi cildindeki koyu renkli ve düzensiz kahverengi alanları cilt lekesi olarak tanımlar ve varlığından mutsuz olur. Bu durum genellikle görüntü olarak istenmeyen kozmetik sorun olsa da bazı hastalıkların da belirtisi olabilir. Kahverengi lekelerin çeşitli nedenleri vardır ve bu lekelerin nedenlerini iyi anlamak, cilt tipimize ve leke tipine bağlı olarak önleyici ve düzenleyici önlemleri daha doğru seçmemize yardımcı olur. Gelin birlikte pigment oluşum süreçlerini inceleyelim. Bu pigmentler aşırı üretildiği durumlarda leke oluştururken üretilmediğinde ise nasıl vitiligo gibi bir hastalığa dönüşebiliyor öğrenelim.



LEKE İLE İLGİLİ MEKANİZMALAR

Melanin, saçlarımıza, gözlerimize ve cilde ten rengini veren biyolojik bir pigmenttir.

Epidermiste yer alan melanositlerin (*melanin üreten hücreler*) pigment üretiminde artış olursa cildimizin normal renginden daha koyu ve kahve renkli hiperpigmente alanlar ortaya çıkar. Bu bölgelere **cilt lekesi** diyoruz.

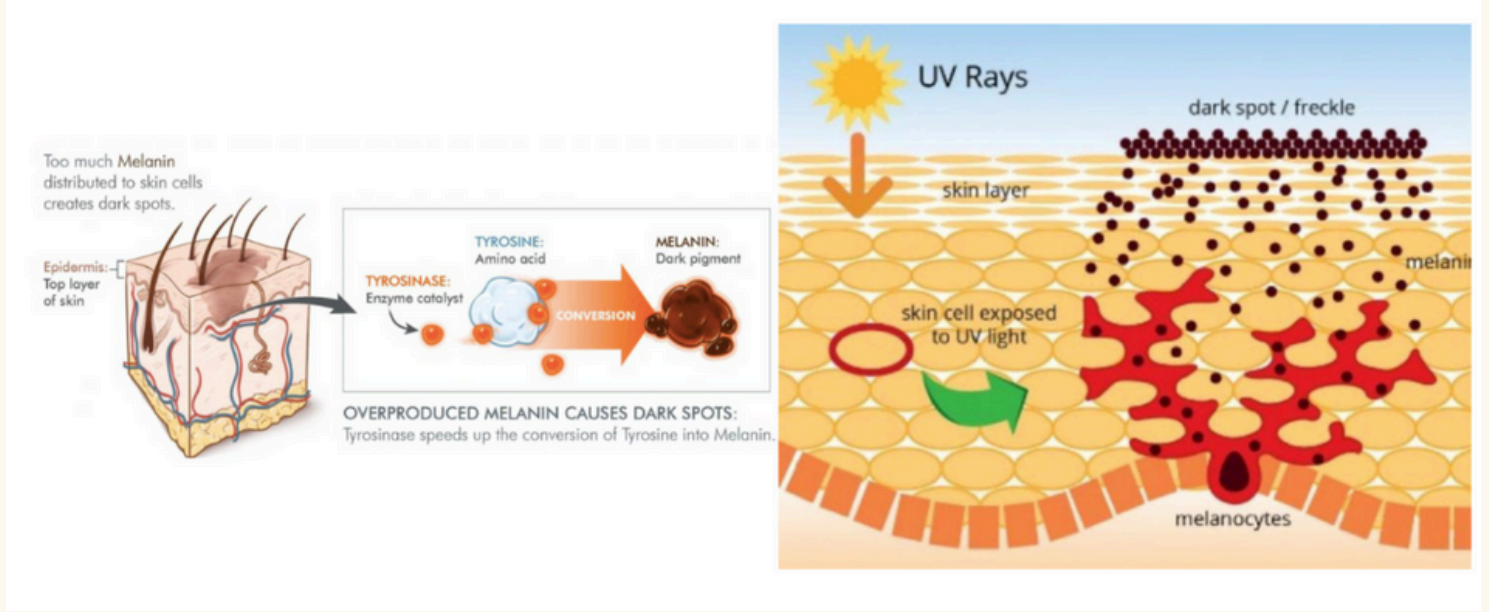
Cildin doğal işleyişini bozan ve melanin üretimini uyarıp, artışına sebep olan bazı iç ve dış faktörler vardır. Bu aşırılığa sebep olan uyarılar yüzünden cildimizin belli bölgelerinde ton farklılıkları, parçalı bir biçimde oluşan koyu halkalar ve dalgalanmalar ortaya çıkmaktadır.

Hiperpigmentasyonun nedenleri son derece çeşitlidir.

Nedenler ne olursa olsun cildin kendisini korumak için artırdığı melanin üretimi, cilde normal rengini verecek miktarı aştığında karşımıza leke olarak çıkar. Sonuçta cilt kendisini korumak için renkli bir tül altına gizlenmeye çalışır. Bu da pigment yoğunluğu artmış ve ışık geçirgenliği azalmış hiperpigmente bir alanlar olarak karşımıza çıkar. Koyu renkli melanin pigmenti üretimi, çeşitli basamaklarla renksiz öncü maddelerden oksitlenerek renkli melanin pigmentine dönüşmesi ile oluşur. Bu üretim süreci fizyolojik sınırlarda devam ettiği sürece cildimize kendi cilt tonumuzu sağlar. **Ancak cildimizin dışından ve/veya metabolik, hormonal, ilaçlar gibi vücut fonksiyonlarımızdan kaynaklanan bozukluklar gibi içeriden gelen tetikleyici uyarılarla pigment üretimi atarsa pigment lekeler veya azalırsa soluk-renksiz lekeler ve hatta vitiligo gibi renk düzensizlikleri ortaya çıkar.**



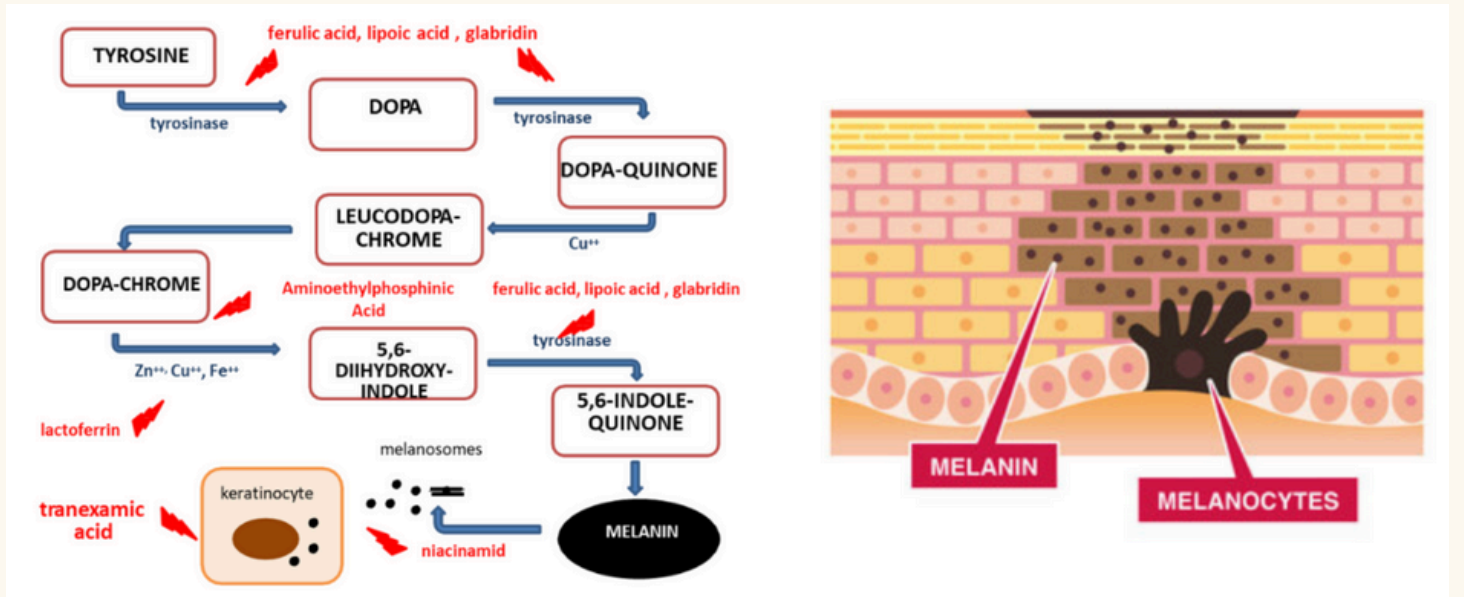
Aşağıdaki tabloda da gördüğümüz üzere melanin üreten hücrelerin iç yada dış faktörlerden etkilenerek üretim miktarı artabilir ve bu artan miktar, cildin belli bölgelerinde toplanarak lekelenmelere yada homojen bir dağılımla ton farklılıkları oluşmasına neden olur.



Melanin üretimi cildin kendini korunması için hayati öneme sahip olduğundan doğa ne pahasına olursa olsun melanin üretiminin gerçekleşebilmesi için birden fazla üretim yolu kullanır.

Melanin üretimine giden yolda pek çok üretim reaksiyonu zincirleme ilerler. Cildimiz kendisini mutlaka korumak için bu reaksiyon adımlarından birinde ortaya çıkan blokajı başka bir yoldan telafi etmeye çalışır. Bu nedenle lekeleri önlemek için tek bir ajan yeterli etkiyi sağlayamaz.

Önce pigmentasyon bozuklukları olarak bilinen bu durumlara baktıktan sonra, hepimizi daha çok rahatsız eden koyu lekeler ve sebepleri ile ilerleyelim.





PİGMENTASYON BOZUKLUKLARI

Pigmentasyon bozuklukları dediğimizde karşımıza koyu lekeler veya melanin içermeyen cilt bölgelerindeki renksiz alanlar şeklinde karşımıza çıkabilirler.

Örneğin:

Lekeler: İç ve dış faktörlere bağlı yoğun pigment üretiminin yol açtığı cildin normal tonundan koyu sınırları düzgün veya örüntü gibi düzensiz olan alanlar, lekeler olarak tanımlanır.

Dalgalı cilt tonu: Leke kadar belirgin kontrast yaratan bir koyuluk olmasa da normal cilt tonundan daha koyu ve yaygın olarak görülen sınırları daha belirgin olan alanlardır.

Çiller: Efelidler, daha çok açık tenlilerde görülen küçük kahverengi, 5-6 mm çapa kadar ulaşan, çok sayıda, cilt seviyesinde ve daha çok çocukluk çağlarında ortaya çıkıp yaşlandıkça belirsizleşen düzensiz şekilli yapılarıdır. Ailevi yatkınlık söz konusudur. Yüzde burun sırtı, yanaklar el sırtı başta olmak üzere vücutta yaygın olarak görülebilirler. Yazın UV uyarısı ile renkleri koyulaşır kışın görünümü geriler.



Melasma: Gebelik ve hormon düzeylerindeki değişimlere bağlı oluşan, tedavisi g ve uzun süren pigmentasyon bozukluğudur. Yüzde koyu kahverengiden gri-kahverengiye, simetrik pigment lekeleri ile karakterize olan melazma, en çok hamilelik sırasında görülür. Hamilelik sırasında görülen melazmaya hamilelik maskesi de denir. Güneşe maruz kalma, hormonlar ve doğum kontrol haplarının melazmaya neden olduğu düşünülmektedir. Güneş kremleri ve güneşe maruz kalmaktan kaçınmak melazmanın daha da kötüleşmesini önleyebilir.

PIH: Sürekli sürtünme ya da cilde hasar veren yaralanmalar, sivilce ve aknelerin sıkılmasına bağlı travmalara bağlı inflamasyonun tetiklemesiyle artan melanin üretiminin sonucunda ortaya çıkan lekelerdir.

Vitiligo: Ciltte pürüzsüz beyaz lekeler neden olur. Derideki pigment üreten hücrelerin (melanositler) kaybından kaynaklanan vitiligonun otoimmün bir hastalık olduğu düşünülmektedir. Hastalıkta görülen beyaz lekeler güneşe karşı çok hassastır. Vitiligonun kesin tedavisi yoktur. Tedavi, köşk vitiligo lekelerini kalıcı boyalarla kaplamayı, ışığa duyarlı ilaçları, UV ışık terapisini, kortikosteroid kremler ile olur.



Dermatolojide “**Pigmentasyon Bozuklukları**” olarak bilinen bu durumlardan sonra bizi asıl rahatsız eden koyu lekelerin nedeni olan hiperpigmentasyon nedenlerine bakalım.

Aşırı pigment üretilmesi ve leke oluşumuna: Tedavi veya doğum kontrol amacıyla alınan hormonlar, bazı ilaçlar, vitamin eksiklikleri, Güneşe korunmadan maruz kalma, eğer hava kirliliği de eklenirse karbamilasyon, cilt yaşlanması, hormonal aktivite bozuklukları, tahriş, hasar ve inflamasyon, ilaç kullanımı, bazı hastalıklar ve depo hastalıkları, parfüm, zararlı filtreleri içeren güneş koruyucuların etkileri neden olabilir.

Bu farklı hiperpigmentasyon nedenlerini düzelterek kahverengi lekelerin görünümünü sınırlandırabiliriz. Güneşin, tüm hiperpigmentasyon nedenlerini uyardığının ve kahverengi lekelerin oluşma olasılığını artırdığını da vurgulamamız gerekir.



A- DIŐARIDAN ETKİLEYEN LEKELENDİRİCİ FAKTÖRLER:

1- KORUNMASIZ GÜNEŞ MARUZİYETİ:

Güneşe maruziyet, hiperpigmentasyonun ana nedenlerinden biridir. Güneşin neden olduğu kahverengi lekeler, kolayca yüzde sonrasında ise daha seyrek olarak: Boyun, dekolte, eller, ön kollar, omuzlar ve sırt gibi vücudun açıkta kalan tüm bölgelerinde ortaya çıkabilir.

Hem güneş hem de cilt yaşlanması ile ilişkili olan kahverengi lekelerin oluşmasına foto yaşlanma denir. UV ışınlarına korunmasız maruz kalmak ve yaşlanma ile oluşan lekelerle de Solar Lentigo denir.

Aşırı mavi ışığın da erken cilt yaşlanmasına ve kahverengi lekelerle neden olduğu düşünülmektedir. Mavi ışık, görünür ışık spektrumunun bir parçasıdır. Güneş tarafından doğal olarak ve LED aydınlatma ve ekranlarla yapay olarak üretilir. Bu nedenle, her gün ekran önünde saatlerce vakit geçirmek, güneşe maruz kalmakla kıyaslanamaz olsa da, cilt üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir.



2- HAVA KİRLİLİĞİ

Hava kirliliği cildi daha kuru, mat ve daha hassas (hatta duyarlı) hale getirir. Cildin erken yaşlanmasına neden olur. Ciltte bulunan moleküller ile, özellikle sebumun oksidasyonu, kahverengi lekelerin oluşumuna katkıda bulunur. Hava kirliliği bu nedenle hiperpigmentasyonun nedenlerinden biridir.

3- INFLAMASYONA NEDEN OLAN DURUMLAR VE UYGULAMALAR:

Postinflamatuvar hiperpigmentasyon, özellikle siyah veya buğday tenli kişilerde inflamasyona bağlı lekenin en önemli nedenlerinden biridir. Cilt inflamasyonu (akne, egzama, sedef hastalığı, kimyasal peeling, lazer tedavisi vb.) veya başka herhangi bir yanık, aşınma, tahriş gibi lezyonun ardından cilt kendini onarırken aşırı miktarda melanin üretirse, bu durumda lezyon bölgesinde kahverengi lekeler veya hiperpigmente bir yara izi ve lekeler ortaya çıkabilir.

4- YAŞAM TARZI VE ALIŞKANLIKLAR:

Aşırı alkol tüketimi, yönetilemeyen stres, yetersiz ve dengesiz uyku, kötü ve dengesiz beslenme, sigara ve uyuşturucu gibi zararlı alışkanlıklar vücutta oksidatif stres artırırken, cilt üzerinde de bağışıklığı ve istenmeyen enzimatik aktivitelerin artışına sebep olabilirler.



B-İÇERİDEN ETKİLEYEN LEKELENDİRİCİ FAKTÖRLER:

1- CİLT YAŞLANMASI:

Yaşla birlikte incelen cilt daha kuru ve hassas hal alır. Bağışıklık ve korunma mekanizmaları zayıfladığından kolayca lekelenir, hem iç (hormonlar vb.) hem de dış etkenlere (güneş, kirlilik vb.) karşı daha duyarlı hale gelir, bu da diğer yaşlanma belirtileriyle birlikte kahverengi lekelerin ortaya çıkmasına yol açar. Bu hafif kahverengi, ciltten kabarık olmayan kenarları düzgün genellikle yuvarlak hatlı lekeler "Senil lentigo" denir. Daha çok yüzde ve el sırtlarında karşımıza çıkarlar.

2- HORMON BOZUKLUKLARI:

Hormonlar ve daha spesifik olarak kadın cinsiyet hormonları, hiperpigmentasyonun ana nedenlerinden biridir. Hormona bağlı hiperpigmentasyona "kloazma" diyoruz.

Hormon düzeylerinin bozulmasına bağlı kahverengi lekelerin ortaya çıktığı çeşitli durumlar vardır ve bunların hepsi aşırı hormon içerir: Gebelik, oral kontraseptif kullanımı, hormon replasman tedavisi. Bunlardan: Gebelik, melazma veya gebelik maskesi adı verilen özel bir kahverengi leke riskinin yüksek olduğu bir dönemdir.

En sık yüzde ve alın, yanaklar, burun sırtı, üst dudak, çene gibi bölgelerde hormonal düzeyin bozuk olmasına bağlı kahverengi lekeler ortaya çıkar. Hormon seviyeleri, örneğin doğumdan sonra veya hormon tedavisinin kesilmesinden sonra normale döndüğünde, lekeler kendiliğinden kaybolabilir, ancak bazen kalır ve uygun bir tedavi gerektirir.



hiperpigmentasyon

3- VİTAMİN EKSİKLİKLERİ:

Çoğunlukla beslenme bozukluğuna bağlı: Pellagra, pernisiyöz anemi gibi bazı vitamin eksikliklerinin kahverengi lekelerin oluşumuna katkıda bulunduğu ve bu nedenle hiperpigmentasyona neden olduğu düşünülmektedir. **B12 vitamini buna bir örnektir.** Bu vitamin ciltteki melaninin düzenlenmesine yardımcı olur. B12 vitamini yoksa cilt daha fazla melanin üretir ve hiperpigmentasyon lekeleri ortaya çıkar. Bunu önlemek için et, balık, süt ürünleri gibi B12 vitamini içeren yiyecekler yemelisiniz. *Vejetaryenler ve veganlar*, eksiklikleri önlemek için B12 vitamini takviyesini düşünmelidir.

4- İLAÇ KULLANIMI:

Bazı ilaçların hiperpigmentasyona nedeni olduğu bilinmektedir. Bu ilaçlar cilde anormal bir renk verirler. *Örnekler arasında kalp ilacı amiodaron, florokinolon ve hidroksiklorokin grubu antibiyotikler, nöroleptik olan fenotiyazin grubu ilaçlar sayılabilir.* Bu ilaçlar, güneşin etkisi altında kızarıklığa, plaklara, kaşıntıya vb. reaksiyonlara neden olabilir. Diğer taraftan bazı non steroid anti-inflamatuvar ilaçlar ve ise güneşe çıkıldığında hassasiyet yaratıp lekelenmeye zemin hazırlarlar.

Minoksisiklin aknede kullanılan bir antibiyotiktir ve akne skarlarınınm koyulaşmasına yol açabilir, ayrıca güneş gören deri alanlarında yama tarzında koyu pigmentasyon görülebilir. Burada oluşan pigmentasyon, melanin, ilaç ve demir karışımıdır. Pigmentasyonun tamamen düzelmesi mümkün değildir. Kalp ritim düzensizliklerinde kullanılan amiodaron, güneş gören deri alanlarında grimsi renk oluşturur. Fenotiyazin uzun süreli yüksek doz kullanımında derinin güneş gören bölgelerinde, ilaç ve melanin birikiminden dolayı morumsu lekelerle sebep olur. Bleomisin, fluorourasil, busulfan, arsenik, klorpromazin, dapson gibi ilaçlar da pigmentasyon bozukluğuna yol açarlar. **Tedavide kullanılan ilaçlar lekelenmeye neden oluyorsa tedavi boyunca güneş koruması uygulamak şarttır. Tedavinin bırakılmasıyla pigmentasyon normale döner, ancak bu bazen aylar hatta yıllar alabilir.**

5- BAZI HASTALIKLAR:

Acanthosis nigricans adı verilen cilt rahatsızlığı, bazı cilt kıvrımlarında kalın, koyu plakların varlığı ile karakterizedir. Diyabet veya polikistik over sendromu gibi bazı metabolik hastalıklarla ilişkili olabilir.

Lupus, özellikle yüzde çok yoğun cilt kızarıklığının görüldüğü otoimmün bir hastalıktır. Bu kırmızı lekeler daha sonra kahverengiye dönüşebilir ve zaman içinde kalıcı olabilir. Lupus için ana tedavi, hidroksiklorokin, ne yazık ki hiperpigmentasyonun başka bir nedenidir. Sınıflandırarak detaylandırarak olursak:

1- Endokrin hastalıklar: Addison hastalığı, Cushing hastalığı, ACTH ve MSH salgılayan tümörler, gebelik, östrojen tedavisi, akromegali ve Nelson sendromu (iki taraflı böbrek üstü bezlerinin cerrahi olarak alınması sonrası gelişmektedir.)

2- Metabolik hastalıklar: Porfiriya kutanea tarda, kronik karaciğer hastalıkları; sirozda (özellikle biliyer siroz), kronik böbrek yetmezliği, Gaucher hastalığı; glikojen depo hastalığı, Niemann-Pick hastalığı, Wilson hastalığı, Hemokromatozis; deride bronz görünüm, primer hemokromatöz da görülür (bronz diyabet).

3- Ağır metal zehirlenmeleri; nadir ağır metal zehirlenmesinden dolayı görülenlerdir. Arsenik alımını yağmur damlası şeklinde generalize hiperpigmentasyon yapar. Topikal gümüş preparatları, mukoza ve derinin koyu gri renk aldığı "argiriya" durumuna sebep olmaktadır.

4- Karotenemi, deride beta-karoten birikiminden dolayı derinin turuncu-altın sarısı bir renk almasına yol açar. Bu durum, aşırı miktarda havuç veya diğer kırmızı sebze tüketenlerde de görülür. Beta-karoten, eritropoietik protoporfiriya hastalığında tedavi amaçlı verilir.

5- Akantozis nigrikansın; Bunda hiperpigmentasyon katlantı yerlerinde daha belirgindir ve aşırı artmış deri çizgileri ve akrokordonlar (deri etiketleri) ile beraberdir.

6 – Hipertiroidi, skleroderma, inflamatuvar barsak hastalıkları gibi patolojik durumların varlığını da irdeleyerek lekelerin sebepleri doğru tanımlanırsa leke karşıtı uygulama ve tedaviler doğru bir şekilde planlanabilir.



Güneş Lekeleri ve Çözümleri

Güneşin doğal ısı ve ışığı birçok sağlık yararı sunsa da, aşırı güneşe maruz kalmak cilt sağlığını olumsuz etkileyebilir. Güneş lekeleri, UV ışınlarının ciltte melanin üretimini artırması sonucu ortaya çıkan renk değişiklikleridir. Bu makalede, güneş lekelerinin nedenleri, önleme yöntemleri ve etkili tedavi seçenekleri hakkında kapsamlı bir bilgi bulacaksınız. Dr. Güzin Samav Sarı'ya bu güzel bilgiler ve yazısı için teşekkür ederiz.

Güneş Lekelerinin Nedenleri

Güneş lekeleri, cildin güneşe maruz kalmasının uzun vadeli etkilerinden biridir ve birçok kişi için cilt sağlığını etkileyen bir endişe kaynağıdır. Bu lekelerin ortaya çıkmasına neden olan bir dizi faktör bulunmaktadır.

UV Işınlara Maruz Kalma

Güneş lekelerinin en yaygın nedeni, cildin uzun süre boyunca güneşin zararlı UV ışınlarına maruz kalmasıdır. UVB ve UVA olmak üzere iki tür UV ışını, cilde hasar verip, serbest radikal oluşumunu artırarak cildin üst tabakalarına nüfuz eder ve melanin üretimini tetikleyerek lekelerin oluşmasına yol açar.



CİLT TİPİ VE GENETİK FAKTÖRLER

Cilt tipi ve genetik faktörler de güneş lekelerinin oluşumunda rol oynar. Özellikle açık tenli bireyler, daha fazla melanin üretme eğiliminde olmadıkları için güneşin zararlı etkilerine karşı daha savunmasızdır. Ancak lekelenme problemleri koyu tenli bireylerde daha yaygın ve tedaviye dirençlidir.



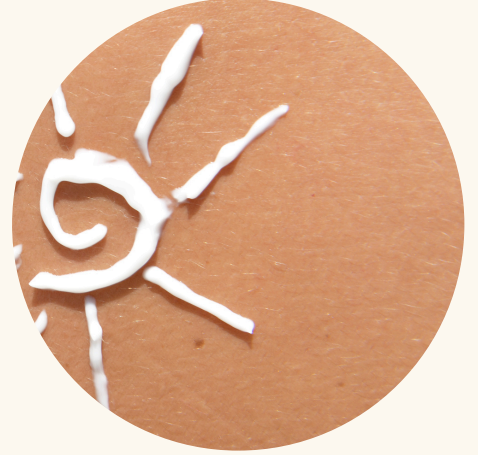
HORMONAL DEĞİŞİKLİKLER

Hamilelik, doğum kontrol hapları kullanımı veya hormonal değişiklikler gibi durumlar, melanin üretimini etkileyerek güneş lekelerinin oluşumuna katkıda bulunabilir. Hamilelik maskesi olarak da bilinen melazma, bu tür hormonal değişikliklere bağlı olarak ortaya çıkan bir tür güneş lekesidir.



YAŞLANMA SÜRECİ

Cilt tipi ve genetik faktörler de güneş lekelerinin oluşumunda rol oynar. Özellikle açık tenli bireyler, daha fazla melanin üretme eğiliminde olmadıkları için güneşin zararlı etkilerine karşı daha savunmasızdır. Ancak lekelenme problemleri koyu tenli bireylerde daha yaygın ve tedaviye dirençlidir.



YANLIŞ GÜNEŞ KORUMA

Güneşe çıkarken yeterli koruma sağlamamak veya güneş kremi kullanımını ihmal etmek, cildin UV ışınlarına karşı savunmasız kalmasına neden olabilir. Bu da güneş lekelerinin oluşumunu artırabilir.

Güneş Lekelerini Önleme

Sağlıklı cilt için 5 adım!

Güneşin ışığı ve sıcaklığı hayatımıza enerji katar, ancak güneşe uzun vadeli güneş maruz kalmak, cilt sağlığını olumsuz etkileyebilir ve güneş lekelerine neden olabilir. Güneş lekelerini önlemek için izleyebileceğiniz bazı etkili adımlar vardır.



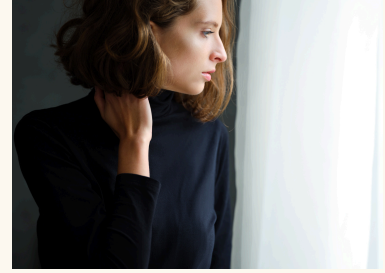
GÜNEŞ KORUMASI

Güneş lekelerini önlemenin en temel adımı, güneş koruyucu ürünler kullanmaktır. Yüzünüz, elleriniz ve vücudunuzun diğer açıkta kalan bölgelerine geniş spektrumlu bir güneş koruyucu sürmek, zararlı UVB ve UVA ışınlarına karşı cildinizi korur.



GÖLGELİ ALAN

Güneş ışınları özellikle öğle saatlerinde daha güçlüdür. Bu nedenle, mümkünse öğle saatlerinde dışarıda daha az zaman geçirmeye çalışın. Gölge alanlarda kalmak, güneşin doğrudan etkilerini azaltarak cildinizi korur.



GİYİM SEÇİMİ

Koyu renkli, gevşek dokulu ve uzun kollu giysiler giymek de güneş lekelerine karşı ek bir koruma sağlar. Bu tür giysiler, güneş ışınlarının cilde direkt temasını azaltarak cildi korur.



ŞAPKA VE GÖZLÜK

Geniş kenarlı bir şapka ve UV filtreli güneş gözlükleri kullanmak, yüzünüzü ve gözlerinizi güneşin zararlı etkilerinden korur. Ayrıca, bu önlemlerle cildinize daha fazla gölge sağlayabilirsiniz.



DÜZENLİ BAKIM

Düzenli cilt bakımı, cildinizi güneş lekelerine karşı korunmanın önemli bir parçasıdır. AHA ve BHA içeren ürünler, cildin hücre yenilenmesini destekleyerek lekelerin oluşumunu azaltabilir. Ayrıca, nemlendirici kullanmak da cildinizi sağlıklı ve esnek tutabilir.



Güneş Lekelerinin Tedavisi



GÜNLÜK GÜNEŞ KORUMA

Güneş lekeleriyle başa çıkmak için en önemli adım, günlük güneş koruyucu kullanmaktır. Leke tedavisi başladığında, lekelerin tekrar oluşmaması veya mevcut lekenin koyulaşmaması için bir güneş koruyucu krem kullanmak tedavide en önemli basamak.



CİLT BAKIMI/ PEELİNG

Düzenli cilt bakımı, güneş lekelerinin görünümünü azaltabilir. AHA (alfa hidroksi asit) ve BHA (beta hidroksi asit) içeren cilt bakım ürünleri, cildin hücre yenilenmesini teşvik eder ve lekelerin daha hafif görünmesine yardımcı olabilir.



LAZER TEDAVİLERİ

Profesyonel lazer tedavileri, güneş lekelerini hedef alarak cilt tonunu düzeltebilir. Lazer tedavileri, cildin alt tabakalarına ulaşarak pigment birikimini azaltır ve daha eşit bir cilt tonu elde edilmesine yardımcı olabilir. Bu tedavilerin bir dermatolog gözetiminde yapılması önemlidir.



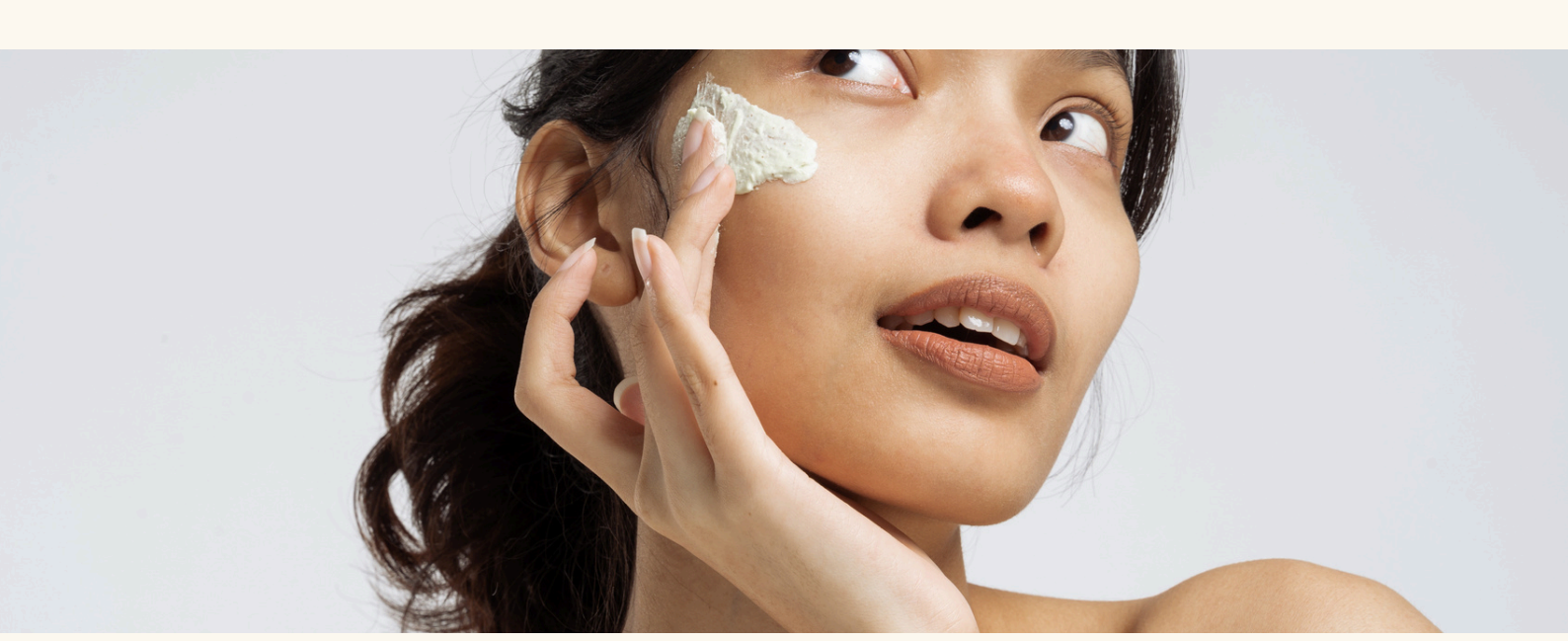
RETİNOİD

Retinoidler, cildin hücre yenilenmesini hızlandırarak güneş lekelerinin görünümünü azaltabilir. Retinol içeren cilt bakım ürünleri, cildin dokusunu iyileştirir ve lekelerin zamanla solmasına yardımcı olabilir.



MEZOTERAPİ

Ciltteki lekeleri hafifletmeye yardımcı olabilecek içerikler ile 10 ara ile yapılacak mezoterapiler lekelerin azaltılmasında son derece etkilidir.



Cilt Sağlığınız İçin Öneriler

1

Düzenli cilt kontrolleri yaparak, erken aşamadaki lekeleri tanımlayabilir ve tedavi sürecine hızlıca başlayabilirsiniz.

2

Antioksidan açısından zengin besinlerle **beslenmek,** cildinizi içeriden güçlendirebilir.

3

Yeterli su içmek, cildin doğal nem dengesini koruyarak sağlıklı bir görünüm sağlar.

**Güneş lekeleri konusunda bilinçli olmak ve önlemleri almak, cilt sağlığını korumanın temelidir. Ancak, cilt problemlerinizde veya lekelerinizde kalıcı bir düzelme sağlamak için bir dermatologa danışmak en doğrusudur. Unutmayın, sağlıklı bir cilt, genel sağlığınızın bir yansımasıdır.*

Doğum Sonrası Oluşan Lekeler: *Melazma Nedir? Nasıl Oluşur ve Tedavi Edilir?*



Sebebi her ne kadar tam olarak bilinmese de bir çok kişiyi görünüş itibariyle rahatsız eden hiperpigmentasyon konusunun en önemli bileşeni olan melazma başlığını Sevgili WTC Profesyoneli Dr.Tuğba Falay ile ele aldık. Kendisine bu kıymetli bilgileri paylaştıkları için çok teşekkür ederiz.

Melasma Nedir, Nasıl Oluşur, Tedavi Edilir?

Melazma yüzde kahverengi, gri-kahverengi lekelerle seyreden sık görülen bir problemdir. En sık yanaklarda, alında, çenede, üst dudağın üstünde görülür. Ayrıca ön kol ve boyun gibi güneş gören diğer vücut bölgelerinde de ortaya çıkabilir.





Melazma Kimlerde Görölür?

Melazma erkeklere göre kadınlarda daha sık görülen bir hastalıktır. Özellikle, gebelik döneminde görülen melazmaya, gebelik maskesi adı verilir. Koyu derili insanlar ve ailesinde melazma geçmişi olanlar, melazmaya daha yatkındır.

Melazmanın Nedeni Nedir?

Melazmanın nedeni henüz tam bilinmemektedir. Deriye renk veren hücreler olan melanositler çok fazla pigment ürettikleri zaman melazma meydana gelir. Koyu deri renginde melanositler daha aktif olduğu için bu deri rengine sahip kişiler, melazmaya daha meyillidir.



Melazmayı Tetikleyen Durumlar Nelerdir?

1. Güneşe Maruz Kalma
2. Hormon Değişimi
3. Kozmetikler
4. İlaçlar
5. Hipotiroidii
6. LED Ekranlar
7. Solaryum

Melazmayı Tetikleyen Durumlar Nelerdir?



GÜNEŞE MARUZ KALMA

Güneşten gelen UV ışınları, melanositleri uyarır. Güneşe az miktarda maruz kalınması durumunda bile solmuş olan lekeler geri gelerek melazmanın tekrarlanmasına sebep olabilir.



HORMON DEĞİŞİMİ

Hamile kadınlarda melazma görüldüğü zaman, kloazma veya gebelik maskesi olarak isimlendirilir. Doğum kontrol hapları ve hormon yerine koyma tedavisi de melazmayı tetikleyen etmenlerdendir.



KOZMETİKLER

Deriyi tahriş eden agresif ürünler ve güneş ışığına karşı hassasiyeti arttıran cilt bakım ürünleri, melazmayı kötüleştirebilir.



İLAÇLAR

Bazı kasılgı nöbet ilaçları ve cildi güneş ışığına karşı hassaslaştıran ilaçlar, melazmayı tetikleyebilir.



LED EKRANLAR

Televizyon, dizüstü bilgisayar, cep telefonu ve tabletlerden gelen LED ışıklar da melazmaya sebebiyet veren etkenlerdendir.



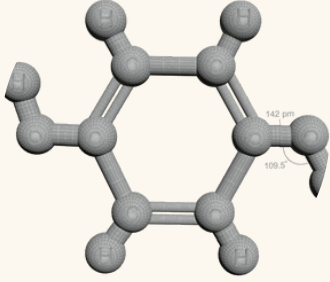
SOLARYUM

Solaryum UV kaynağı olduğundan cildimizi bronzlaştırırken, melanositlerin melanin üretimini tetikler ve cildimizin lekelenmesine yol açabilir.

Melazma Tedavisi

Melazma kendi kendine solabilir. Doğum kontrol hapları ve gebelik durumu, melazmayı tetikleyici olduğu için bu durumlar ortadan kalktığında melazma solabilse de bazı insanlar için bu durum, hayat boyu devam edebilir.

Melazma, aşağıdaki şekillerle tedavi edilebilir;



HİDROKİNON

Melazma için en sık kullanılan başlangıç ilacıdır. Deriye uygulanan ve deri rengini açan bir ilaçtır. Aynı etkinlikte olmakla birlikte sistemin gibi güvenli alternatifler de geliştirilmiş ve kullanılmaya başlanmıştır.



TRETİNOİN/ KORTİKOSTEROİDLER

Deri açılmasını arttırmak için dermatoloğunuz ikinci bir ilaç reçete edebilir. Bu ilaç tretinoin ve kortikosteroid olabilir. Bazen de hidrokinon, tretinoin ve kortikosteroidi birlikte içeren üçlü ilaç reçete edilebilir.



TOPIKAL İLAÇLAR

Azeleik asit, kojik asit, alfa hidroksi asitler, traneksamik asit, arbutin, askorbik asit. Topikal ilaçlar sonrası ikinci basamak glikolik asit gibi bir kimyasal peeling veya mikroğneleme olabilir. Bu işlemleri dermatoloğunuz gerçekleştirmelidir.



LAZER TEDAVİLERİ

Topikal tedavi ve güneşten korunma ile birlikte uygulandığında sonuçlar iyileştirebilmektedir. Broad band light (BBL), ablatif olmayan fraksiyonel lazerler, altın iğne radyofrekans ve Q-switched lazerler kullanılabilir.



PRP/ MEZOTERAPİ

PRP kendi kanınızın santrifüj edilmesi ile elde edilen bir üründür. Mezoterapiler ise leke açıcı içeriklerin deri altına enjekte edilmesidir. Her iki yöntem de cilt tonunu eşitlemeye yardımcıdır.



ENZİM PEELİNG

Maske ve devam kremlerini kapsayan dermatologlar tarafından uygulanan bir tedavi yöntemidir. Deride koyulaşmaya neden olan tirozinaz enziminin baskılanmasını sağlar.

ÖNERİLER



1- Güneş kremi kullanın! Melazma için en yaygın tedavilerden biri güneş koruyucudur. Güneş ışınları melazmayı tetiklediği için güneş koruyucuyu her gün, bulutlu günlerde bile kullanmak, yüzdükten ve terledikten sonra da sürmek çok önemlidir. Geniş spektrumlu koruma sağlayan, en az 30 SPF, güneşin derinizdeki etkisini fiziksel olarak sınırlayan çinko oksit ve/veya titanyum dioksitli bir güneş koruyucu seçin. Dışarı çıkmadan 15 dakika önce güneş koruyucunuzu uygulayın ve en azından 2 saatte bir yenileyin.

2- Dışarı çıkarken geniş kenarlı şapkalar takın! Sadece güneş koruyucu, gerekli olan güneş korumasını sağlamayabilir. Mümkün olduğu kadar gölgede kalın ve güneş koruyucuya ek olarak koruyucu giysiler giyin.

3- Hafif, yumuşak deri bakım ürünleri seçin!

Yanma ve batma yapmayan deri bakım ürünleri seçin. Çünkü deriyi tahriş eden ürünler melazmayı kötüleştirebilir.

4- Ağda yapmaktan kaçının!

Ağda yapmak, melazmayı kötüleştirebilen deri inflamasyonuna neden olabilir. Bu yüzden etkilenen deri bölgesine ağda yapmaktan kaçının.

Bu durumla medikal anlamda başa çıkmak ve cilt sağlığını bozmadan kontrol altına almak isterseniz mutlaka bir dermatoloğa danışın!





Akne Sonrası İz ve Lekeler

Akne ve Leke İlişkisi

Akne, çoğunlukla ergenlik dönemlerde ortaya çıkan ve ciltte sivilce, siyah noktalar ve iltihaplı lezyonlar oluşturan bir cilt rahatsızlığıdır. Oluşumunda bir çok faktör rol oynar. Genetik olarak akneye yatkın kişilerde yağ salgısının deri dışına atıldığı kıl-yag bezi kanalında tıkanma ve buradaki salgının yapışkanlığının artmasından dolayı kanalın tıkanmaya meyilli olması önemli bir faktördür. Diğer faktörler, ergenlik döneminde artan yağ salgısının (sebum) bu kanalda birikerek **komedon** adı verilen siyah ya da enfekte beyaz noktalar oluşturmaktadır.

12-18 yaşları arasındaki bireylerin yaklaşık %40'ında görülen akne, ergenlik döneminde en sık görülen dermatolojik hastalıktır. Aknenin oluşma derinliği ve çeşitleri cilt üzerinde bir çok başka mekanizmaların da etkilenmesine sebep olur ki bunlardan en rahatsızlık vereni, akne sonrası oluşan lekelerdir.

Cildimizde renk pigmentini üreten melanositlerin aktiviteleri akne öncesi, sırası ve sonrasında incelendiğinde akne lezyonları kaynaklı melanin üretim hızında değişimler gözlemlenmiştir.

Melanositler, akne öncesi normal şekilde çalışıp pigment üretirken akne sonrası ciltte oluşan iltihaplanma ve lekeler, melanositlerin pigment üretme hızını etkileyebilmektedir. Bu durum, ciltteki melanositlerin dağılımını ve aktivitesini etkileyebilmekte ve ciltte renk değişikliklerine, lekelenmelere ve hiperpigmentasyona yol açabilmektedir.



Akne Teşhisi ve Akneye Müdahale

Akne izleri sağlık açısından zararlı olmasa da bazı durumlarda ciltteki izlerin derinliği ve yaygınlığı kozmetik sorunlara yol açarak kişinin mutluluğu, öz güveni ve ruh sağlığı üzerinde rol oynayabilmektedir.

Aknenin ciltte oluştuğu derinlik, enflamasyonun oluşacağı derinliği ve arkasında bırakacağı skar (iz) belirlerken bu derinlik, aknenin sönümlenme süresini de etkiler.

Özellikle kistik akne gibi aknenin cildin derin katmanlarında oluştuğu durumlarda sürecin mutlaka bir dermatolog rehberliğinde ele alınması akne sonrası oluşabilecek potansiyel izlerin önüne geçilmesindeki en sağlıklı yöntemdir. Unutulmamalıdır ki akne ile mücadele, akne sonrasında ortaya çıkacak leke ve skar ile mücadeleden çok daha kolaydır.

Akne veya sivilce izleri belirli gruplara ayrıldığında hem sorunun anlaşılması, hem de tedavi edilmesi kolaylaşır. Bu açıdan bakıldığında akne lekeleri ve akne skarları olarak grubu ikiye ayırmakta fayda vardır.

Akne Lekeleri

Post İnflamatuvar Eritem (PIE): Akne sonrası ciltte kalan kırmızı lekeler

Post İnflamatuvar Hiperpigmentasyon (PIH): Akne sonrası ciltte kalan koyu renkli lekeler

Akne Skarları: Bunların dışında kalan akne izleri ise gerçek skarlardır. Bunlar, deriden çöküntü şeklinde görülen atrofik skar veya deriden daha yükselmiş görüntü veren hipertrofik skarlardır.





Postinflamatuvar Hiperpigmentasyon (PIH)

Cilt hücreleri, akneyi sıkma ya da kaşımaya bağlı hasara veya tahrişe yanıt olarak ekstra melanin üreterek reaksiyon gösterdiğinde ortaya çıkan sonuç, enflamasyon sonrası hiperpigmentasyondur (PIH). Bu durum, cildinizde kahverengi, koyu kahverengi ve hatta mavi-gri lekeler olarak belirginleşebilir. Bu renk değişiklikleri genellikle cilt tonu daha koyu olan bireylerde daha sık görülmekle birlikte kadınlar ve erkekler arasında eşit oranlarda gözlemlenmektedir.

Akne ve egzama, en sık rastlanan sebepler olmakla birlikte, cildinizde meydana gelen herhangi bir travma veya tahriş, postinflamatuvar hiperpigmentasyona neden olma potansiyeline sahiptir. Diğer yaygın bilinen iltihap sonrası hiperpigmentasyon sebepleri şunları içermektedir:

Enfeksiyonlar, Böcek ısırıkları, Yanıklar ,Traş makinesi darbeleri, Döküntüler, Alerjik reaksiyonlar, Sedef hastalığı, Cerrahi kesilerin veya yaraların kabuklanarak iyileşmesi sonrasında oluşan lekeler..

Postinflamatuar Eritem (PIE)

Aktif aknenin başarılı bir şekilde temizlenmesi sonrasında yüzünüzde kalan inatçı pembe izler, enflamasyon sonrası eritem (PIE) olarak adlandırılır. Bu, cildin iyileşme sürecinden sonra genişleyen kan damarları tarafından kaynaklanan iltihaplanmanın kalıntısıdır. Sivilce veya akne tedavisi sonrasında, bu tür izler, çoğunlukla kendiliğinden geçer; fakat daha erken ortadan kaldırmaya yardımcı olabilecek evde ve tıbbi tedaviler vardır.

Akne Sonrası Kalan İzlerin Tedavisi

Akne sonrasında oluşan izlerle mücadele, oluşum sebebi ve yaşanan travmanın büyüklüğünün anlaşılmasıyla başlar.

Bütün tedavilerde amaç, oluşan tahribatın giderilmesi, cilt fonksiyonlarının düzenlenmesi ve cildin yenilenme sürecinin hızlanması olarak 3 ana hedefe indirgenebilir.

Enflamasyon sonrası oluşan aşırı pigment üretimi (PIH) özelinde düşünüldüğünde amaç, buradaki pigment üretimini kontrol altına almak, cilt yüzeyinde oluşmuş koyu lekeleri cilt yüzeyinden silmek/azaltmak ve cilt yenilenmesini hızlandırarak cildin doğal görünümüne hızlı bir şekilde ulaşmasına yardımcı olmaktır. Bunun için bir çok topikal ve tıbbi tedavi yöntemi bulunmaktadır.



WTC Bilim Kurulu Ne Öneriyor?

Türkiye'nin önde gelen doktor ve cilt profesyonellerinden oluşan WTC Bilim Kurulu, tıpkı genel sağlık yaklaşımında olduğu gibi akne durumunda da en etkin ve kolay çözümünün önleyici yaklaşımlar olduğunu vurgulamaktadır. Doğru dermokozmetik ürünler ve profesyonellerce desteklenen akne tedavileri, leke ve diğer problemlerin oluşumunu engelleyerek sizlere en ekonomik ve konforlu çözümü sunacak yegane yoldur.

YUN ACN

Cildimizin, iyi ve kötü bakterilerin bir kompozisyonundan oluşan koruyucu bariyerinde kötü bakteri (patojen) yoğunluğu arttığında, cildimiz akneye daha yatkın bir hale gelir. **Bu durumda cilt florasını yeniden dengeye getirmek için cildimize probiyotik takviyesi yapmak doğru olacaktır.** YUN **ACN Probiotic Cream**, mikrokapsüllerin içerisine konulmuş hafif bir uyku halindeki iyi bakterileri ihtiva eden, oldukça yenilikçi bir ürün.

Hassas Ciltler için probiyotik içeren **YUN ACN Prebiyotikli Temizleme Jeli** ve Yağlı ciltler için formüle edilmiş **YUN ACN Arındıran Cilt Temizleme Jeli**'nden oluşan bu oldukça nazik temizleme çözümleri, cildin koruyucu bariyerine zarar vermeden ciltte derinlemesine bir temizlik yapılmasına imkan tanıyor.



WTC Leke Seçkisi

İster online konsültasyon yoluyla profesyonelinize danışın isterseniz doğrudan kendiniz WTC'nin leke seçkisine göz atın. Bu oldukça sıcak bir başlık için cildinize uyum gösterecek bir çözüm bulacağınızı düşünüyoruz.

WTC'nin akne noktasında sunduğu daha fazla çözüm için welcometoclub.com'a göz atarak karşınıza gelecek sayfanın sol tarafında yer alan "WTC Bilim Kurulu Öneriyor" kutusuna göz atabilirsiniz.



Cilt Lekeleri için Lazer Uygulamaları ve Diğer Teknolojiler

Leke Tedavilerinde Kullanılan Lazer Uygulamaları hakkında, lekenin oluşumu ve önlenmesi sürecinden başlayarak harika bilgiler edineceğiniz Cilt Lekeleri için Lazer Uygulamaları ve Diğer Teknolojiler yazısı sizlerle. Yazısı için Dr Elif Cömert'e teşekkür eder, siz değerli okuyucularımıza iyi okumalar dileriz.

CİLT LEKELERİ

Cilt lekeleri, derimizde bulunan melanin adı verilen bir maddenin miktarında ve dağılımındaki değişiklikler nedeniyle oluşan bir grup deri değişikliğini kapsar. Melasma, postenflamatuar pigmentasyon, solar lentigo ve efelidler (çiller) özellikle yüz bölgesinde karşılaştığımız koyu renkli lekeler ile karakterize cilt değişiklikleridir. Cilt lekeleri çok sık karşılaşılan bir problemdir ve altta yatan birçok faktöre bağlı olarak gelişebilir. Genetik etmenler, güneş ışığı, bazı ilaçlar ve hormonal değişiklikler bu nedenlerden en önemlileridir. Altta yatan nedenleri ve hangi tip lekelenme problem ile karşı karşıya olduğumuzu anlamak tedavi planımızda önem taşır.

LEKE FAKTÖRLERİ

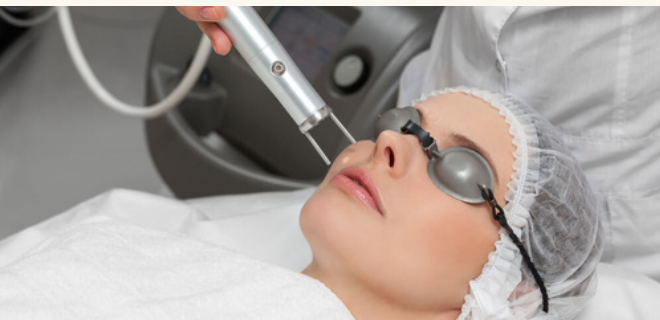
Güneş, leke oluşumunda en önemli faktördür. Cildimizde bulunan hücreler, güneş ışınlarından korunmak için melanin sentezler. Yani güneşe maruz kaldıkça cildimizdeki melanin düzeyi artar. Ek olarak ultraviolet ışınları cildimizde reaktif oksijen moleküllerinin oluşmasına neden olur. Oluşan bu zararlı moleküller melanin üreten hücreleri uyararak daha fazla melanin üretilmesine neden olur. Cilt lekeleri kadın hormonal aktivitesi ile de yakından ilişkilidir. Özellikle gebelik döneminde lekelenme artarken, erkeklerde cilt leke problemleri kadınlara göre çok daha az görülür. Genetik faktörler de önemli role sahip olup leke problem olan kişilerin yaklaşık %55-65'inde ailede leke problemleri öyküsüne rastlanır.

LEKE TEDAVİSİ BASAMAKLARI

Leke problemlerinde tedavi planlaması yaparken kişinin cilt tonu, lekelerinde cildinde hangi derinliğe kadar ilerlediği ve lekeye neden olan etmenlerin belirlenmesi önemlidir. Tüm bu faktörler belirlendikten sonra kişiye özel bir tedavi planı oluşturularak tedaviye başlanmalıdır. Leke tedavilerinin ilk ve en önemli basamağı güneş ışınlarından korunmaktır. İkinci basamakta medikal ve dermokozmetik topikal tedaviler ve peeling tedavileri sonrasında ise lazer ve cihaz bazlı tedaviler gelir. Genellikle en etkili tedavi bu basamakların kombine edilmesi ile oluşturulmaktadır.

LAZER SİSTEMLERİ

Leke tedavisinde farklı dalga boylarında lazerler, ışık bazlı tedaviler (BBL, IPL) ve mikroiğneleme yöntemlerinden (RF mikroiğneleme, dermapen, dermarollar) faydalanıyoruz. Lazer sistemleri belirli dalga boylarındaki ışınların özel sistemler ile odaklanarak hedefe iletilmesini sağlayan cihazlardır. Lazer ve ışık bazlı sistemler ile tedavide selektif fototermoliz adı verilen konsept önem taşır. Belirli dalga boyları derimizde bulunan ve hedef veya kromofor adı verilen spesifik moleküller tarafından seçici olarak emilir. Özellikle lazer sistemlerinde bu sayede hedef moleküle direk ulaşarak hem yan etkileri azaltabilir hem de iyileşme süreci çok daha kısa olan işlemler yapabiliriz. Leke tedavilerinde hedefimiz melanin olduğundan melanini hedef alan dalga boyundaki sistemlerden yararlanıyoruz. Bu sistemlerden bazıları; Q switch Nd-Yag lazerler, Q switch KTP lazer, Q switch Ruby lazer, Pikosaniye lazerler, Fraksiyonel ablatif ve non-ablatif lazerler.





Hangi Leke Tedavisi Ne Zaman Yapılmalı?

Leke tedavileri her mevsimde uygulanabilmektedir. Ancak mevsimlere göre seçilecek yöntemler değişiklik gösterebilir. Derinin yüzeyine hasar veren yöntemler genellikle güneşe daha az maruz kalınan kış aylarında uygulanır. Orta ve derin peeling tedavileri, fraksiyonel lazer tedavileri, IPL gibi ışık sistemleri ile planlanan tedaviler kış ayına bırakılmalıdır. Ancak seçici olarak melanin odaklı olan Q switch lazer tedavileri, mezoterapiler, PRP tedavisi ve bazı topikal tedaviler yaz aylarında da uygulanabilir. Tedavinin ana basamaklarından birisi 4 mevsim boyunca yoğun güneşten korunmadır.

Son olarak lekeden korunmada ve tedavide en önemli 3 basamak neler olmalıdır?

Güneşten doğru şekilde korunun: Geniş spektrumlu (UVA, UVB ve görünür ışık koruması) güneş koruyucular doğru miktarda ve sık olarak uygulanmalıdır. Fiziksel yöntemler (şapka, güneş gözlüğü gibi) ihmal edilmemelidir. Güneş ışınlarının yoğun olduğu saatlerde açık alanlarda bulunmaktan mümkün olduğunca kaçınılmalıdır. Ek olarak antioksidan içerikler (C vitamini, niasinamid, ferulic asit, resveratrol, ...) kullanılarak güneşin zararlı etkileri azaltılabilir. Tanı ve tedavi için mutlaka bir profesyonelden yardım alın. Leke tedavisinin uzun bir tedavi süreci olduğunu bilerek başlanan tedavilere zaman tanıyın.

Ürün Seçerken ↑

Lekelerin Türü ve Şiddeti: Lekeleri, melazma gibi çeşitli lekelerin tedavisi için daha güçlü bir cilt tipi için daha uygundur. Örneğin hassas ciltler için daha yumuşak, agresif olmayan, nazik içerikli ürünler tercih edilmelidir.

Ürün İçeriği: Lekeler için kullanılan ürünlerde genellikle ciltteki melanin üretimini azaltmaya yardımcı olan maddeler bulunur. Bir profesyonelin gözetiminde cildiniz için uygun aktifi seçmeniz en doğrusu olacaktır.

Öneriler:

Cilt lekelerinde sonuç almak için sabırlı olmalı ve profesyonelinizle seçtiğiniz ürünleri düzenli bir şekilde kullanmalısınız. Güneş ışınlarından kaçınmanın ve güneş kremi kullanmanın, lekeyle yapılan savaşta alınabilecek en etkin önlem olduğunu daima hatırlamalısınız. En doğru güneş koruması için güneş kreminiz, 50 faktörlü, PA ++++ standartlarında olmalı ve etkinliği kanıtlanmış yeni nesil filtrelerle üretilmiş olmalıdır.

PI.GENE Melasma Cream

MelaBright'ın tam bir leke savaşçısı olması için tasarlanan formülü, %3 stabilize edilmiş kararlı sisteamin içerir. Melanin pigmentinin üretimini ve çevre hücrelere yayılarak lekenin genişlemesini baskılamaya yardım eden bu içerik, bilinen en güçlü anti-pigment etken maddelerden biridir. Hücre içinde glutatyon üretiminin artmasına yardım eder.



Wiqo Reverse Serum - Leke Karşıtı Serum

Lekelerle en üst seviyede savaşabilen ve 4 mevsim kullanılabilen bu güçlü serum, koyu lekeler ve akne sonrası oluşan ton farklılıklarının iyileştirilmesinde güvenle kullanılabilir bir formüle sahip.





Cilt Lekeleri ve Doğru Ürün Seçimi

Cilt lekelerinin birçok nedeni vardır. En yaygın nedenleri arasında güneş ışınları, hormonal değişiklikler, ilaçlar ve bazı cilt hastalıkları yer alır. Cilt lekelerinden kurtulmak isteyenler için birçok tedavi yöntemi ve önleme metodu mevcuttur.



Cilt Lekeleri ve Doğru Ürün Seçimi Leke Nedir? Nasıl Oluşur?

Cilde doğal rengini veren melanosit hücrelerinin fazla üretimi ya da düzensizliğine bağlı ciltte lekeler oluşur. Melanin; cildimize, saçlarımıza ve gözlerimize rengini veren doğal pigmenttir. Bir dizi faktör, melanin üretimindeki artışı tetikleyebilir. Güneşe maruz kalma, hormonal etkiler, yaşlanma, cilt yaralanmaları ve iltihaplanmalar, bu faktörler arasında öne çıkmaktadır.

Cilt Lekelerinin Oluşum Aşamaları

Cilt lekeleri, üç temel aşamadan geçerek oluşurlar. İlk aşama, melanin üretiminin artmasıdır. Melanin üretimini arttıran faktörler arasında; UV ışınları, hormonal değışikler, akneler ve genetik faktörleri sayabiliriz. Melanin üretiminin artmasıyla geçilen ikinci aşama, yaklaşık 2-3 hafta sürerken bu süreç içerisinde melanin pigmentleri cilt yüzeyine taşınır. Üçüncü ve son aşama, birkaç aydan bir yıla kadar zaman alabilirken bu süre zarfında melanin pigmentleri cilt yüzeyinde birikerek, koyu renkte lekeler oluştururlar.

Cilt lekeleri, oluşum aşamalarına göre üç ana gruba ayrılabilir:

1. Hiper melanizasyon

Hiper melanizasyon, ciltteki melanin üretiminin artması sonucu ortaya çıkar. Güneş ve yaşlılık lekeleri, çil, melazma gibi çeşitli cilt lekelerinin temel nedenidir.

2. Hipomelanizasyon

Hipomelanizasyon, ciltteki melanin üretiminin azalması sonucu meydana gelir. Melanin üretiminin azalması, vitiligo gibi cilt hastalıklarında gözlemlenebilir.

3. Hiperpigmentasyon

Hiperpigmentasyon, ciltte melanin üretiminin düzensiz olduğu durumları ifade eder. Bu durum, akne lekeleri, yara izleri, doğum lekeleri gibi çeşitli cilt lekelerinin sebebidir.



Retinoik Asit:

Retinoidlerin lekeler üzerinde birçok etki mekanizması bulunmaktadır. Bu etki mekanizmaları arasında tirozinaz transkripsiyonunun engellenmesi, melanositlerden keratinositlere pigment transferinin kesilmesi sayılabilir. Ayrıca, retinoidlerin kullanımı, epidermal dönüşümün hızlanmasıyla birlikte keratinositlerden pigment kaybının daha hızlı gerçekleşmesine katkıda bulunabilir.

C Vitamini:

C vitamini, tirozinaz enziminin aktif bölgesindeki bakır ile etkileşime girerek tirozinazın etkisini azaltır. Ayrıca, C vitamini, melanogenezi tetikleyen reaktif oksijen türleri (ROS) üretimini engelleyerek, hem UVA hem de UVB ışınlarına karşı koruyucu bir etki gösterir. Sonuç olarak, cilt sağlığı için en güçlü antioksidanlardan olan C vitamini, melanin üretimini azaltır, melanin pigmentlerinin parçalanmasına yardımcı olur ve cilt hücrelerinin yenilenmesini hızlandırır.

Azelaik Asit:

Azelaik asit, bir alfa hidroksi asittir (AHA). Ciltteki Tirozinaz enzimini baskılar, melanin pigmentlerinin parçalanmasına yardımcı olur ve cilt hücrelerinin yenilenmesini hızlandırır. Azelaik asit, güneş lekeleri, yaşlılık lekeleri ve akne lekeleri gibi çeşitli cilt lekelerinin tedavisinde etkilidir.

Arbutin:

Arbutin, Uva Ursi yapraklarından elde edilen bir glikonopiranozittir. Bu bileşik, tirozinaz aktivitesini düşürerek melanin üretimini azaltır. Ayrıca, melanozomun olgunlaşmasını engelleyerek ciltteki renk değişimini kontrol altında tutar.

Glikolik Asit:

Glikolik asit, bir alfa hidroksi asittir (AHA) ve cildi soyarak ciltteki ölü hücreleri temizlemeye yardımcı olan bir maddedir. Keratin bağlamalarının parçalanmasına yardımcı olur ve cilt hücrelerinin yenilenmesini hızlandırarak leke üzerinde çalışır.

Kojik Asit:

Ciltteki melanin üretimini azaltmaya yardımcı olan Kojik asit, bir alfa hidroksi asittir (AHA). Tirozinaz enziminin aktif bölgesinde yer alan bakır iyonlarını yakalarken tirozinaz aktivitesinin artmasını ve melanin sentezini önler.

Traneksamik Asit:

Cilt lekeleri, hiperpigmentasyon, akne, kılcal damar genişlemesi ve diğer cilt sorunlarının tedavisinde kullanılır. Ciltte melanin üretiminde rol oynayan tirozinaz enziminin aktivitesini baskılayarak melanin üretimini azaltır.

Niasinamid:

Melanozom transferini baskılar ve lekenin cilt üzerine çıkmasına engel olur.

Sisteamin:

Depigmentasyon etkisini melanin sentezini engelleyerek göstermektedir. Tirozinazı ve peroksidazı baskılayarak leke pigmentasyonunu azaltır.