

Akne (Sivilce) Hakkında Bilmen Gereken Her Şey!

Akne nedir?

Yüz, sırt, göğüs ve boyunda çıkan, bazen iltihaplı olabilen sivilcelerdir. En çok ergenlikte görülür ama yetişkinleri de etkileyebilir.

Beslenme etkiler mi?

Direkt kanıt yok ama yüksek şekerli ve işlenmiş gıdalar (beyaz ekmek, patates, çikolata, cips vs.) bazı kişilerde akneyi artırabiliyor. Deneyip kendin gözlemle!

Akne tedavisiz geçer mi?

Geçebilir ama risklidir. İz kalabilir, psikolojik etkileri olabilir. Bu yüzden tedavi şart!

Akne neden olur?

- Genetik – Aileden gelen bir miras olabilir.
- Gözenek tıkanması – Yağ, ölü deri hücreleri ve bakteriler birleşir, tıkanıklık yapar.
- Hormonlar – Ergenlik, adet dönemi, gebelik gibi durumlar tetikleyebilir.
- Çevresel faktörler – Yağlı kremler, makyaj, sıcak hava, terleme vs.

İzotretinoin (Roaccutane vs.)

En güçlü tedavidir ama yan etkileri var. Cilt kuruluğu, kan değerlerinde değişim yapabilir. Hamilelikte asla kullanılmaz! Tedavi öncesi ve sırasında testler gerekir.



Kadınlarda adet düzensizliğiyle ilgisi?

Evet olabilir. Özellikle geç yaşta başlayan sivilceler, tüylenme ve kilo problemiyle birlikteyse, hormon testi gerekebilir (polikistik over sendromu olabilir).

Akne nasıl geçer?

- Temizlik – Cilt tipine uygun sabun/temizleyiciyle düzenli yıkama.
- Kremler – Asit içeren ürünler veya antibiyotikli kremler.
- Ağızdan ilaçlar – Antibiyotikler, A vitamini türevleri, doğum kontrol hapları. (Sadece doktor önerisiyle!)
- Ek yöntemler – Lazer, ışık tedavisi, kimyasal peeling.
- Asla sıkma! – İz kalabilir, daha kötü hale gelir.

En önemli şey: SABIR!

Akne tedavisi hemen işe yaramaz. En az 2-3 hafta sürer. Tedaviye uyumlu ol, pes etme!