

## Ergenlik Döneminde Yaşanan Sivilce Problemi



Sivilceler, özellikle ergenlik dönemindeki gençler ve genç yetişkinler olmak üzere birçok insan için ortak bir sorundur. Bazılarının semptomları hafifken bazılarının çok ciddi komplikasyonları olabilir.

Orta ila şiddetli olarak sınıflandırılan derecede aknesi olan kişiler için genellikle akne tedavisi şeklinde daha fazla müdahale gerekir. Akne ile mücadeleye yardımcı olmak için belirli tedavi biçimleri önerilebilir ve ilaçlar reçete edilebilir.

### **İçindekiler**

- [Ergenlik Döneminde Yaşanan Sivilce Problemi Nedir?](#)
- [Ergenlik Döneminde Yaşanan Sivilce Problemi Neden Olur?](#)
- [Ergenlik Döneminde Yaşanan Sivilce Problemi Belirtileri Nelerdir?](#)
- [Ergenlik Döneminde Yaşanan Sivilce Problemi Nasıl Tedavi Edilir?](#)

## **Ergenlik Döneminde Yaşanan Sivilce Problemi Nedir?**

Akne, normalde, vücudun androjen adı verilen hormonun üretimini artırdığı ergenlik yıllarında meydana gelmeye başlar. Bu hormon, kıl folikülleri olarak bilinen cilt açıklıklarında, ölü deri hücreleri ve saçlarla karışan sebum adı verilen yağlı bir maddenin üretimini uyarır. Cilt hücrelerinin, yağın ve kılların bir araya toplanması basınca ve bu da patlayarak cilt iltihabına neden olabilir. Propionibacterium acnes veya p. acnes adı verilen bir bakteri de daha fazla iltihaplanma oluşturabilir.

Her yaştan kişiyi etkileyebilen sivilceler, yaygın olarak görülür. Bununla birlikte, en çok etkilenenler 12-24 yaş arasındaki ergenler ve genç yetişkinlerdir. Ergenlik dönemine girilmesiyle sivilceler meydana gelmeye başlar. Genellikle yaş ilerledikçe bu sivilcelerden kurtulmak mümkündür ancak bazı kişiler ilerleyen yaşlarda dahi hala akneye sahip olabilir.

Aşırı sivilce sorunu olan ergenler, özgüven eksikliği gibi sorunlar geliştirebilir ve sivilcelerinden dolayı çekinebilir. Kapatıcı ve benzeri kozmetik ürünler kullanarak sivilcelerini saklayan kişiler bu ürünlerin silinme riskinin olduğu sosyal durumlardan, örneğin spor aktivitelerinden kaçınabilir. Bununla birlikte, tedaviye destek sağlamak, gençlerin bu sorunla başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

## **Ergenlik Döneminde Yaşanan Sivilce Problemi Neden Olur?**

Sivilceler, birkaç nedenden dolayı meydana gelse de en yaygın neden ergenliktir. Hormon seviyeleri, cildin gözeneklerinde ve saç köklerinde artan yağ üretimine yol açabilecek değişikliklere neden olur. Bu artan yağ, ölü cilt hücreleri ve bakterilerle birlikte gözenekleri tıkayabilir ve akneye neden olabilir. Beyaz nokta, siyah nokta veya sivilce şeklinde [akne](#) meydana gelebilir.

Ergenlik döneminde sivilceye neden olan bazı faktörler şu şekildedir:

- Hormonal değişimler
- Testosteron seviyelerindeki farklılıklar
- Cildin yağ bezleri tarafından aşırı sebum üretilmesi
- Ölü cilt hücrelerinin düzensiz dökülmesi
- Bakteri oluşumu
- Aile öyküsü ya da genetik yatkınlık
- Stres
- Belirli ilaçların kullanılması
- Cilt tipine uygun olmayan kozmetik ürünlerin kullanılması
- Cilde etki eden sürtünme ya da baskılar

Sivilce, genetik nedenlerle de ortaya çıkabilir. Ebeveynlerden birinin veya her ikisinin ergenlik döneminde yoğun sivilce probleminin olması, çocuklarda sivilce görülme riskini artırabilir.

Stres de ergenlikte başka bir yaygın görülen akne nedenidir. Aknenin doğrudan bir nedeni olmasa da dolaylı bir kaynak olabilir. Stresli kişilerde meydana gelen kesikler, sıyrıklar, herhangi bir yaralanma ve sivilceler daha yavaş iyileşir. Bu nedenle, stres, sivilcelerin iyileşme sürecini uzatabilir.

Çikolata da dahil olmak üzere gıdaların akne üzerindeki etkilerine dair çok az bilimsel çalışma vardır. Bununla birlikte, beslenme alışkanlıklarında yapılacak bazı değişiklikler, genç kadınlarda adet öncesi dönemle ya da daha fazla sivilceye neden olabilen diğer stres faktörleriyle ilişkilendirilebilir.

Bazı kişiler, yüksek iyot içeriğine sahip gıdaları tükettikten sonra sivilce geliştirir. Akneyi tetikleyecek iyot miktarı, normal beslenme seviyesinin çok üzerindedir. Deniz ürünlerinde ve iyotlu tuzda cilt sorunlarına neden olacak kadar iyot yoktur. Bununla birlikte akne, bazen spor içeceklerine dahil edilen yosundaki yüksek iyot seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir.

Bazı ilaçlar da sivilceye neden olabilir. Belirli steroidleri, antiepileptik ilaçları kullanan veya lityum ile tedavi gören ergenlerde meydana gelebilir.

## **Ergenlik Döneminde Yaşanan Sivilce Problemi Belirtileri Nelerdir?**

Ergenlik akneleri; beyaz nokta, siyah nokta, sivilce ve nodül şeklinde meydana gelebilir. Beyaz noktalar, cilt üzerindeki gözenekler kapandığında ortaya çıkar. Siyah noktalar ise tıkanmış gözenekler açıldığında meydana gelir. Siyah noktaların içeriğiyle etkileşime giren oksijen, cilt yüzeyinin kararmasına neden olur.

Bir gözenek açıldığında sebum, bakteri ve ölü deri hücrelerinin içeri girmesine izin verilir.

Bu, sivilce olarak da bilinen, ciltte bazen irinle dolu kırmızı bir yumruya neden olur.

Derinin derinliklerinde açılan tıkanmış gözenekler, daha büyük ve sivilcelerden daha ağırlı olabilen enfeksiyonlu topaklara ya da kistlere neden olabilir. Bazen sivilce gibi görünen büyük kistler, bir enfeksiyonunun neden olduğu çıbanlara dönüşebilir. Bununla birlikte vakaların çoğu hafiftir ve lezyonlar kendi haline bırakılırsa [sivilceler](#) genellikle kalıcı izler bırakmaz.

## Ergenlik Döneminde Yaşanan Sivilce Problemi Nasıl Tedavi Edilir?

Sivilce riskini artıran bazı faktörler için tedavi yöntemi bulunmamaktadır. Genetik yatkınlık nedeniyle meydana gelen sivilcelerde, yalnızca semptomlar hafifletilebilir. Bununla birlikte, leke çıkma ihtimalini azaltmak ya da akneyi daha az şiddetli hale getirmek için kontrol edilebilen bazı risk faktörleri vardır.

Akne, genellikle kötü hijyenden kaynaklanmaz. Lekelere veya siyah noktalara sahip olmak, cildin kirli olduğunun ya da düzgün yıkanmadığının bir işareti değildir. Bununla birlikte, sivilceler belirli cilt bakım ürünleriyle ilişkilendirilebilir. Lekeye eğilimli ciltler için yağlı cilt bakım ürünlerinden kaçınılması gerekir.

Ciltte baskının ya da sürtünmenin önüne geçmek de belirli bölgelerde lekelerin oluşmasını önleyebilir. Akne, genellikle sık sık objelerin altında kalan ya da yaslanılan bölgelerde görülür. Örneğin, her gün takılan bir sırt çantasının cilde değdiği noktalarda sivilce oluşabilir. Noktaları koparmak veya sıkmak, tahriş ederek ve enfeksiyon yayarak sivilceleri daha da kötüleştirebilir. Bu nedenle ciltle etkileşim şeklini değiştirmek, lekelerin meydana gelmesini ya da kötüleşmesini önlemeye yardımcı olabilir.

## Topikal ve Oral Tedavi Yöntemleri

Sivilce, esas olarak vücudun içinde meydana gelen ve kişilerin kontrolü dışındaki süreçlerden kaynaklanır. Bu nedenle lekeleri tamamen durdurmak genellikle mümkün değildir. Reçetesiz ürünler, lekeler ortaya çıktığında yardımcı olabilir. Akne ilaçları, ciltteki yağ üretimini azaltmaya ve bakteriyel enfeksiyonlarla savaşmaya yardımcı olur. Sonuçları göstermeleri 6-8 hafta kadar sürebilir.

Bakteriyel enfeksiyonu azaltmaya ve iltihapla savaşmaya yardımcı olan antibiyotikler de doktorlar tarafından reçete edilebilir. Herhangi bir antibiyotik direncini önlemek için oral antibiyotikler mümkün olan en kısa sürede kullanılmalıdır. İlaçlar, mide rahatsızlığı veya baş dönmesi gibi bazı yan etkiler ortaya çıkarabilir ve cildin güneşe karşı duyarlılığını artırabilir. Ayrıca başlangıçta kızarıklık, kuruluk ve pullanma gibi yan etkiler görülebilir. Birkaç hafta sonra herhangi bir iyileşme olmaması durumunda bir sağlık kuruluşuna başvurulması gerekebilir.

Ergenlik döneminde sivilce sorunu yaşayan kişiler, krem ve losyon gibi dermokozmetik ya da kozmetik topikal ürünler kullanabilir. Retinoidler ya da retinol gibi A vitamini türevlerini içeren bu ürünler, hafif akne izlerinin azaltılmasına ve temizlenmesine yardımcı olur.

Benzoil peroksit içeren losyonlar, küçük lekeleri ve hafif ila orta dereceli akneleri önlemek amacıyla kullanılabilir. Daha şiddetli akneler içinse farklı tedaviler uygulanabilir. Nadiren, şiddetli ya da kalıcı aknesi olan bazı kızlarda, aşırı erkek hormonu üretimi gibi altta yatan bir hormon dengesizliği bulunabilir.

Yağlı kremler ve losyonlar, cilt foliküllerini tıkayabilir ve sebum oluşumunu teşvik edebilir. Bu nedenle kişilerin yağ bazlı cilt ve saç kozmetiklerinden kaçınması faydalı olabilir.

## İnvaziv Olmayan Yöntemler

Ergenlik sivilceleri genellikle inatçıdır. Reçetesiz satılan ilaçlara ya da kimyasal peelinglere yanıt alınmadığı durumda lazer ve radyofrekans prosedürleri gibi invaziv olmayan tedaviler uygulanabilir. Enerjiyi kontrollü bir şekilde kullanan non-invaziv prosedürler, dış cilt tabakasına zarar vermeden tedavi bölgesine etki eder. Cerrahi prosedür içermediği için anesteziye ya da hastanede kalmaya ihtiyaç yoktur.

Farklı türde ve belirli dalga boylarında çalışan lazerler; yüzeysel yara izi, sebum üretimi ve aydınlatıcı pigmentasyon gibi durumların tedavisinde kullanılır. Ablatif olmayan lazer cihazları, cilt içindeki kolajen üretimini artıran termal enerji üretir. Bu da cildin görünümünü ve dokusunu iyileştirmeye yardımcı olur. Ayrıca dış cilt katmanlarını soymak ve yenilenme sürecini hızlandırmak için kullanılır. Bu yaklaşım, aknenin neden olduğu yara izlerini ve pigmentasyonu gidermeye yardımcı olur.

Mikroiğneleme olarak da bilinen fraksiyonel radyofrekans tedavisinde ise doğrudan daha derin cilt katmanlarına enerji iletilir. Böylece zayıflamış bazal hücre zarları onarılabilir. Bu tedavi, yağ üretimini kontrol etmeye yardımcı olur. Yeni kolajen ve elastin büyümesini uyarır ve yara dokusunu onarır. Tedaviden sonra akne izlerinde önemli bir azalma sağlayabilir.

Yoğun atımlı ışık cihazları da ergenlikte sivilce sorununa karşı kullanılan yöntemlerden biridir. Yalnızca bir frekans yayan lazerlerin aksine, birkaç dalga boyunda ışık kullanılır. Yayılan ışık, lazer ışınlarından daha az odaklı ve daha dağınıktır. IPL akne cihazları, kısa patlamalar şeklinde ışık yayar. Işık, hedef bölgeye çarptığında pigment hücreleri onu emer ve ısınır. Bu, akneye neden olan bakterilerin yok edilmesine yardımcı olduğu gibi kıl köklerini kalıcı olarak azaltabilir, gözenekleri açabilir ve pigmentasyonu hafifletebilir.

### **Evde Tedavi Yöntemleri**

Evde tedavi için yapılabilecekler şu şekildedir:

- Etkilenen bölgelerin nazik bir temizleyici ya da bir kalıp yumuşak sabun ve ılık suyla yıkanması gerekir. Saç çizgisi boyunca sivilceler mevcutsa, saçın her gün hafif bir şampuanla yıkanması faydalı olur. Sert yüz peelingleri ve maskelerin kullanımından kaçınılması gerekir.
- Yağ bazlı kozmetik ürünleri, güneş kremleri ve saç şekillendirme ürünleri sivilceleri kötüleştirir. Sivilcelerin kapatıcı gibi makyaj ürünleri ile gizlenmemesi gerekir. Komedojenik olmayan ürünlerin kullanılması ve su bazlı ürünler tercih edilmesi faydalı olabilir.
- Bazı kişiler için güneş ışınları sivilceleri kötüleştirir. Dışarı çıkmadan önce güneş koruyucu ve yağlı olmayan bir nemlendirici kullanılabilir.
- Kask kayışları ve sırt çantaları gibi günlük kullanılan eşyaların cilde sürtünmesi önlenmelidir.
- Enfeksiyon ve yara izini önlemek için etkilenen bölgenin kaşınmaması ya da sivilcelere dokunulmaması gerekir.
- Herhangi bir fiziksel aktiviteden sonra duş almak, sivilcelere neden olan ter ve yağın ciltten arındırılmasını sağlar.
- Aşırı stresten uzak durulması faydalı olabilir. Zihni sakinleştirmeye yardımcı olması için yoga ve meditasyon yapılabilir.
- Günlük beslenmeye taze meyve ve sebzeleri eklemek ve gün içinde bol su tüketmek cildin bozulmasına engel olabilir.

### **Kaynak**

<https://www.medicana.com.tr/saglik-rehberi-detay/20729/ergenlik-doneminde-yasanan-sivilce-problemi>