

Minik Dertler...

Sivilceler

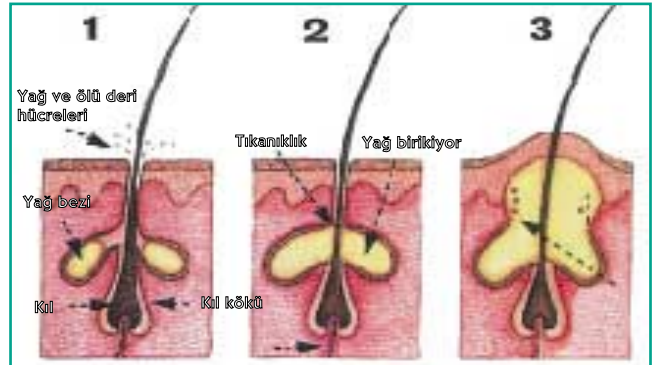


Ergenlik dönemini sivilcesiz geçiren insan yok gibidir. Sivilceler, bedenimizde salgılanan belli hormonlarla ilişkili olarak ortaya çıkar. Ergenlik döneminde, bedenimiz gelişerek olgunlaşmaya başlayınca, bedenimizdeki bazı hormonlar, derimizdeki yağ bezlerinin daha fazla yağ salgılamasına neden olur. Bu yağ, tenimizin yumuşak ve esnek olmasını sağlar. Ancak, fazla yağ, ölü deri hücreleriyle birlikte saç diplerinin çevresindeki gözeneklerin tıkanmasına yol açar. Tıkanmış gözeneklerde çoğalan

bakteriler, sivilcelere neden olur. Ergenlik döneminde çıkan sivilceler, genellikle "acne vulgaris" olarak adlandırılan türdendir. Bunlar, daha çok bedenimizin yüz, boyun, omuzlar ve sırt gibi bölgelerinde çıkar.

Genellikle ergenlik dönemi geçince sivilcelerden de büyük oranda kurtuluruz. Bu arada, sivilceleri tümüyle ortadan kaldırmamanın bir yolu yok, ama biraz özen göstererek sivilce çıkmasını büyük oranda önlemek olası. Sivilce oluşumunu azaltmak ve önlemek için yapılacak en önemli şey, her gün düzenli olarak yüzümüzü su ve sabunla yıkamak. Bu, derimizde yağ birikmesini önler. Yüzümüzü yıkarken fazla ovuşturmamak gerekir. Çünkü bu, derimizin tahriş olmasına ve daha fazla yağ salgılanmasına neden olabilir. Egzersiz yaptıktan sonra ya da kirliliğe ya da tozlu bir ortamda bulunduktan sonra da yüzünüzü temizlemek iyi olur. Sivilceleri kesinlikle sıkmamak gerek; çünkü, bu onların daha da kötüleşmesine ve geçtikten sonra deride iz bırakmasına neden olabilir.

Ne kadar dikkat edilirse edilsin, ergenlik dönemini sivilcesiz geçiren insan yok gibidir. Genetik özelliklerimiz de sivilce oluşumunda etkilidir. Anneniz ya da babanız ergenlik çağında sivilceliyse, bu, büyük bir olasılıkla sizin de öyle olacağınız anlamına gelir. Ne kadar özen gösterirseniz gösterin, yine de sivilcelerle başedemiyorsanız korkmayın. Bunun için bir cilt doktorunun yardımına başvurabilirsiniz.



Sivilce nasıl Oluşur?

Derideki yağ, ölü hücreler ve kir, gözeneklerin tıkanmasına neden olur (1). Gözenekte biriken yağda bakteriler çoğalır (2). Bu bölge iltihaplanır, yani sivilce oluşur (3).

Aslı Zülâl

Kaynaklar

<http://www.4girls.gov/>
<http://kidshealth.org/>