



Türk Dermatoloji Derneği

Hasta Bilgilendirme Broşürü

Akne Hastalığında Tetikleyici Faktörler

Sevgili Akne Hastamız,

Bu broşür akne vulgaris hastalarının kaçınması gereken durumlar hakkında sizi bilgilendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Kitapçığın içeriği Türk Dermatoloji Derneği Akne ve Rozase Çalışma Grubu tarafından hazırlanmıştır.

Akne vulgaris, özellikle ergenlik döneminde başlayan ancak yetişkinlikte de sürebilen yaygın bir cilt hastalığıdır. Genetik yatkınlık, hormonal dengesizlikler, yaşam tarzı ve çevresel faktörler bu rahatsızlığın gelişmesinde önemli rol oynar. Ancak doğru bilgiyle, akne lezyonlarının şiddeti azaltılabilir ve tedavi süreci daha etkin hale getirilebilir. Aşağıda, dermatoloji literatürüne dayalı olarak, akne vulgaris hastalarının kaçınması gereken başlıca durumlar detaylı bir şekilde açıklanmıştır:

1. Ciltle Oynamak ve Sivilce Sıkmak

Sivilceyi sıkmak, koparmak veya cilde sertçe müdahale etmek, akne lezyonlarını daha da kötüleştirir. Bu davranışlar enfeksiyon riskini artırır ve iyileşme sürecini uzatarak kalıcı skar (iz) oluşumuna yol açabilir. Ayrıca ciltte iltihaplanmayı tetikleyerek çevredeki sağlıklı dokulara da zarar vererek lezyon boyutunu arttırabilir.

Tavsiyemiz: Sivilceleri kesinlikle sıkmayın. Profesyonel tedavi veya medikal cilt bakımı için dermatoloğunuza başvurun.

2. Yanlış Cilt Bakım Ürünleri Kullanmak

Komedojenik (gözenek tıkayıcı) özellik taşıyan cilt ve makyaj ürünleri akne oluşumunu tetikleyebilir. Özellikle yağ bazlı kremler, yoğun fondötenler, silikon içeren bazlar gözenekleri tıkar.

Tavsiyemiz: Deri bakımı için; sebum miktarını azaltan cilt pH'ına uygun, yağsız, komedon yapmayan temizleyiciler; nemlendiriciler ve güneşten koruyucular kullanılmalı.

Ürün seçiminde “non-komedojenik”, “oil-free” ve “dermatolojik olarak test edilmiş” ibarelerini arayın. Makyajı yatmadan önce mutlaka temizleyin. Kişisel bakım konusunda doğru ürünleri seçmek, akne oluşumunun engellenmesinde önemli bir faktördür.

3. Yüksek Glisemik İndeksli Beslenme ve Süt Tüketimi

Son yıllarda yapılan çalışmalar, yüksek glisemik indeksli gıdalar (beyaz ekmek, şekerli gıdalar, işlenmiş unlu mamuller) ve fast-food türü beslenmenin insülin seviyesini artırarak sebum üretimini ve akneyi tetiklediğini göstermektedir. Aynı şekilde süt ve süt ürünleri, özellikle yağsız süt, hormonal dengeyi etkileyerek akne oluşumunu artırabilir.

Tavsiyemiz: Meyve ve sebzeden zengin, glisemik indeksi düşük besinleri içeren Akdeniz tarzı dengeli bir beslenme düzeni tercih edin. Taş-devri diyeti/paleolitik diyet uygun bir beslenme şekli olacaktır. Süt tüketimini sınırlamayı düşünebilirsiniz. Bunların dışında omega-3 yağ asitleri, balık yağı, probiyotikler, antioksidan vitamin ve mineraller (A, D, E vitamini, selenyum), çinko, yeşil çay, akne lezyonlarını azaltmada etkili ve akne oluşumuna karşı koruyucu/aknenin önlenmesine yardımcı olabilmektedir.



Türk Dermatoloji Derneği Hasta Bilgilendirme Broşürü

4. Uzun Süreli Tek Başına Antibiyotik Kullanımı

Antibiyotikler, akne tedavisinde sıkça kullanılsa da uzun süreli ve tek başına kullanım bakteriyel direnç geliştirebilir. Bu da tedavinin etkinliğini azaltır.

Tavsiyemiz: Antibiyotik tedavisi gerekiyorsa, retinoidler veya benzoil peroksit gibi diğer ajanlarla birlikte ve sınırlı sürede (genellikle 8-12 hafta) kullanın.

5. Hormon ve Bazı Diğer İlaçlar

Testosteron içeren ilaçlar, kortikosteroidler, lityum gibi bazı psikiyatri ilaçları, tüberküloz ilaçları, epilepsi ilaçları, B12 ve biotin gibi vitaminler akneyi tetikleyebilir. Gençlerin özellikle spor aktiviteleri ile birlikte vücut geliştirmek için aldığı protein takviyeleri ve vitaminler; günlük pratikte gözardı edilebilecek; akneyi tetikleyen ve şiddetlendiren, tedaviye direnç oluşmasına neden olabilecek etkenlerdir. Bu tip ilaçlar “akne medikamentoza” adı verilen ilaç kaynaklı sivilceye neden olabilir.

Tavsiyemiz: Kullandığınız ilaçları dermatoloğunuzla paylaşın. Gerekirse alternatif tedavi seçenekleri değerlendirilebilir.

6. Yüksek Stres Seviyesi

Stres, vücudun kortizol ve androjen hormonlarını artırarak sebum üretimini tetikler. Bu da sivilce oluşumunu kolaylaştırır.

Tavsiyemiz: Stresi azaltacak yöntemler bulun: düzenli uyku, egzersiz veya hobi edinme gibi yollarla duygusal dengenizi destekleyin.

7. Fiziksel Sürtünme ve Yoğun Terleme

Dar giysiler, sırt çantaları, başlık veya spor kasklarıyla temas eden bölgelerde “akne mekanika” adı verilen sürtünme kaynaklı akne türü görülebilir. Özellikle spor sonrası cildin temizlenmemesi de bu durumu ağırlaştırır.

Tavsiyemiz: Spor sonrası hemen duş alın, cildi nazikçe temizleyin. Terli giysileri uzun süre üzerinizde tutmayın. Basınçlı bölgelerde bulunan sivilceler için basıncı azaltacak önlemler alın.

8. Güneşe Aşırı Maruz Kalmak

Kısa vadede güneşin sivilceleri kuruttuğu düşünülse de uzun vadede UV ışınları ciltte kuruluk, iritasyon ve sonrasında leke oluşumuna neden olur. Ayrıca bazı sivilce ilaçları cildi güneşe karşı hassaslaştırır.

Tavsiyemiz: Günlük yaşamda en az SPF 30 koruma faktörüne sahip, yağsız veya gözenekleri tıkamayan (non-komedojenik) bir güneş koruyucu kullanmanız önerilir. Ancak bazı ürünler sivilce oluşumunu artırabileceğinden, cilt tipinize en uygun ürünü belirlemek için dermatoloğunuza danışın.

9. Hamilelikte Riskli Tedavi Seçimleri

Retinoid grubu ilaçlar (tretinoin, izotretinoin) ve bazı topikal ajanlar gebelikte kesinlikle kullanılmamalıdır. Bu maddeler özellikle ağızdan alındığından bebekte doğumsal anomalilere neden olabilir.

Tavsiyemiz: Hamileyseniz veya hamile kalmayı planlıyorsanız mutlaka dermatoloğunuza bilgi verin. Bitkisel içerikli ya da doğal görünümlü ürünleri kullanmadan önce de güvenli olup olmadığını dermatoloğunuza danışın.



Türk Dermatoloji Derneği Hasta Bilgilendirme Broşürü

Sonuç olarak

Akne tedavisi yalnızca medikal ilaçlarla değil, günlük yaşamda yapılan doğru tercihlerle de desteklenmelidir. Cildi tanımak, bilimsel bilgiyle hareket etmek ve dermatolojik önerilere kulak vermek, akne ile baş etmede en etkili yoldur. Bu bilgiler, hem tedavide başarı oranını artırır hem de akne kaynaklı psikolojik etkilerin azalmasına yardımcı olur.

Akne tedavisiz kendiliğinden geçer fikri yerine, başlangıçtan itibaren gerekli takiplerle, hastaya uygun medikal tedaviler önerilip hastalığın şiddetlenmesi ve iz bırakması engellenmiş olur.