



Türk Dermatoloji Derneği Hasta Bilgilendirme Broşürü

Rozase Hastalığında Tetikleyici Faktörler Sevgili Rozase Hastamız,

Bu broşür rozase hastalığında tetikleyici faktörler hakkında sizi bilgilendirmek, tedavi sürecinde karşılaşılabileceğiniz olası durumlar konusunda sizlere bilgi vermek amacıyla oluşturulmuştur. Kitapçığın içeriği Türk Dermatoloji Derneği Akne ve Rozase Çalışma Grubu tarafından hazırlanmıştır.

Rozase, özellikle yüz bölgesinde kızarıklık, kılcıl damar genişlemeleri, sivilce benzeri lezyonlar ve cilt hassasiyetiyle seyreden kronik bir deri hastalığıdır. Genellikle açık tenli bireylerde görülür ve ataklar halinde alevlenip yatışma dönemleri gösterebilir. Hastalığın kesin nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte genetik yatkınlık, güneşe maruziyet, stres, sıcaklık değişimleri, başlıca gıdalar ve egzersiz gibi faktörler atakları tetikleyebilir.

Aşağıda, dermatoloji literatürüne dayalı olarak, rozase hastalarının kaçınması gereken başlıca durumlar detaylı şekilde açıklanmıştır:

1. Güneşe maruziyet

Güneşe maruziyeti hastalığınızın en iyi bilinen tetikleyicileri arasında yer almaktadır.

Tavsiyemiz: Güneşten koruyucu kremlerin yanında şapka ve güneş gözlüğü kullanmalı, saat 11:00-16:00 arası güneşten kaçınmalısınız. Hiçbir saatte güneşlenmemeli, gölge alanlarda bile güneşten etkilenebileceğinizi unutmamalısınız. Güneşten koruyucuları dışarı çıkmadan yarım saat önce açıkta kalan tüm deri bölgelerine sürmeli ve açık havada kaldığınız süre boyunca iki saatte bir tekrarlamalısınız. Havuz, deniz ve spor aktivitelerinden hemen sonra da güneşten koruyucu kreminizi yenilemelisiniz. Güneş koruyucular sadece tatilde değil tüm yıl boyunca kullanılmalıdır.

2. Stres

Psikolojik stres hastalığınızın önemli tetikleyicileri arasında yer almaktadır.

Tavsiyemiz: Strese çok dikkat edilmelisiniz, özellikle ataklarınız stresle tetikleniyorsa ve aldığınız tedavilere rağmen ataklar oluyorsa psikiyatrye gitmeli ve gerekirse destek almalısınız. Günlük hayatta stresle baş etme yöntemlerinizi geliştirmeye yönelik meditasyon, yoga, egzersiz rutini ve hobi edinme gibi rahatlatıcı yöntemlere başvurmalısınız.

3. Sıcak maruziyeti

Her türlü sıcak maruziyeti, sıcak banyo, uzun süren duşlar, hamam, sauna, buhar banyoları hastalığınızı tetikleyebilir.

Tavsiyemiz: Banyo süresini kısa tutmalı, ılık duş almalısınız. Yüzü kese veya süngerle ovamamalısınız. Yemek yaparken, bulaşık makinasının kapağını açarken çıkan buhara ve ütü buharı gibi sıcaklıklara dikkat etmelisiniz. Ataklarınız hava değişimlerinden, sıcak-soğuk ortamın ani değişimlerinden etkilenebilir. Eğer havadan etkileniyorsanız havanın güneşli ya da bulutlu olmasına bakmaksızın güneşten koruyucu kullanabilirsiniz. Sıcak ve nemli havalarda serin klimalı ortamları tercih etmelisiniz. Sıcak havalarda soğuk içecek içebilir, yüzünüze soğuk su spreyi ve termal su uygulayabilirsiniz.



Türk Dermatoloji Derneği Hasta Bilgilendirme Broşürü

4. Soğuk maruziyeti

Soğuk ve rüzgarlı havalar hastalığınızı tetikleyebilir.

Tavsiyemiz: Klima karşısı gibi soğğun yüze direk üflediği alanlarda dikkatli olmalısınız. Soğuk havalarda dışarı çıkarken özellikle yüze soğuk rüzgâr vuran ortamlarda yüzü bir eşarp ya da pamuklu atkı ile kapatılmalısınız. Kış aylarında ve rüzgârlı havalarda dış aktivitelerde ve kayak gibi sporlarda maske kullanmalısınız. Eğer bu aktiviteler atakları tetikliyorsa kış aylarında dış ortam sporlarını kısıtlayabilirsiniz.

5. Beslenme

Rozasede diyet konusu sıklıkla sorgulansa da bu konuda yeterli kanıt yoktur. Bununla birlikte, rozaseyi tetikleme ihtimali olan yiyecekler aşağıda belirtilmiştir:

1. Histaminden zengin gıdalar (fermente/tütsülenmiş/hazır gıdalar, olgun peynir)
2. Niasinden zengin gıdalar (ciğer, hindi, ton-somon balığı, yer fıstığı)
3. Kapsaisin içerikli gıdalar (biber türleri, baharatlı gıdalar, acı soslar)
4. Sinnaaldehit içerikli gıdalar (domates, narenciye, tarçın, çikolata vb.)
5. Isı ile ilişkili gıdalar (çok sıcak, çok soğuk)

Tavsiyemiz: Temel olarak acılı ve baharatlı yememeli, alkol, çok sıcak veya çok soğuk içecekler içmemelisiniz. Katı eliminasyon diyetleri ve glutensiz diyetin rozasede yararı yoktur. Özellikle sıcak çay ve kahve bazı kişilerde rozaseyi tetikleyebilir. Aşırı sıcaktan korunmak şartıyla bu içecekleri rahatça içebilirsiniz. Alkolün hemen her türü rozaseyi tetikleyebilmektedir.

Beslenmede temel yaklaşım şöyle olmalıdır. Yukarıda ayrıntılı olarak yazdığımız bazı tetikleyici gıdalardan yediğiniz zaman kızarıklığı artıran bir gıda varsa onu tekrar test etmeniz ve her seferinde aynı şekilde kızarıyorsanız onu yememeniz yani dedektiflik yapmanızı öneririz.

6. Egzersiz

Terleme ve ısı artışı hastalığınızı tetikleyebilir.

Tavsiyemiz: Hastalığınızın aktif dönemlerinde düşük yoğunlukta ve aşırı ısınmaya maruz kalmayacağınız bir aktivite seçmelisiniz. Hafif tempolu yürüyüş, yüzmeye, yoga ve pilates bu aktiviteler arasındadır. Hastalığınız iyileştikçe farklı sporlara yönelebilirsiniz. Gün içinde üç kez 15-20 dakikalık kısa ve tekrarlayan egzersizler yapabilirsiniz. Kapalı ortamda egzersiz yaparken ortamın serin kalması önemlidir. Bu nedenle fan, klima ya da açık pencereler ile havalandırılan ortamları tercih etmelisiniz. Egzersiz sırasında yüze soğuk su spreyi aralıklı olarak uygulayabilirsiniz. Dışarıda yapılabilecek egzersizler için sabahın erken saatleri ya da gece saatleri seçmeli ve gün içinde güneş koruyucularınızı uygulayabilirsiniz.

7. Diğer tetikleyici faktörler

Kortizonlu kremlerin uzun süre kullanılması, Makyaj ürünlerinin iyi temizlenmemesi, formaldehit içeren makyaj ürünlerinin kullanılması, deriye uygulanan soyucu işlemler hastalığınızı tetikleyebilecek diğer nedenler arasında yer almaktadır.

Tavsiyemiz: Nemlendirici olarak; üre, glikolik asit, laktik asit, mentol ve kamfor gibi güçlü iritan maddeler içeren ajanlardan kaçınmalısınız. Aktif dönemde ve cildiniz kuruyorsa tonik kullanmamalısınız. Alkol, formaldehit, mentol, sodyum lauril sülfat, nane ve karanfil yağından kaçınmalısınız.



Türk Dermatoloji Derneği Hasta Bilgilendirme Broşürü

Sonuç olarak

Rozase, doğru bakım ve tetikleyicilerden kaçınma ile büyük ölçüde kontrol altına alınabilen bir cilt hastalığıdır. Düzenli dermatolog takibi, uygun tedavi planı ve yaşam tarzı düzenlemeleri sayesinde hastalığın alevlenmeleri azaltılabilir ve cilt görünümü belirgin şekilde iyileştirilebilir. Unutmayın, her hastanın rozase süreci farklıdır; bu nedenle tedavi ve bakım önerilerinizi mutlaka doktorunuzun yönlendirmesiyle uygulayınız.