



Cildiniz yazaya hazır mı?

HAVALARIN ISINMASI VE GÜNEŞİN KENDİNİ DAHA ÇOK GÖSTERİR OLMASI İLE BİRLİKTE DERMATOLOJİK BAZI HASTALIKLARIN GÖRÜLME SIKLIĞI ARTAR. BAHAR AYLARINDA DAHA SIK GÖRÜLEN DERİ HASTALIKLARININ YANINDA, BİR DE GERİDE BIRAKILAN SOĞUK HAVANIN CİLDİMİZDE YARATTIĞI OLUMSUZ ETKİLER VARDIR. BAHARIN ILIK VE AYDINLIK GÜNLERİNİN RUHUMUZDA YAPTIĞI YENİLEME VE CANLANMA İLE BİRLİKTE CİLDİMİZİ DE YENİLEMEK GEREKMEKTEDİR.

BAHARDA CİLT BAKIMI

Kışın soğuk ve kasvetli günlerinin ardından, baharın ılık ve güneşli günlerinin gelmesini hepimiz heyecanla bekleriz. Fakat havaların ısınması ve güneşin kendini daha çok göstermesi ile birlikte dermatolojik bazı hastalıkların görülme sıklığı artar. Bu hastalıkların başında alerjik deri hastalıkları gelmektedir.

Atopik bünyeli dediğimiz saman nezlesi, alerjik egzema ve astım gibi alerjik hastalıkların daha sık görüldüğü kişilerde, bahar aylarıyla beraber alerjik deri hastalıklarına da daha sık rastlanır. Bu hastalıkların başında halk arasında kurdeşen de denilen ürtiker gelmektedir. Baharla birlikte çiçeklerin açması, çimenlerin yeşermesi, polenlerin havaya dağılması kurdeşen riskini artırmaktadır.

Alerjiyi tetikleyen faktörler -ki bunlar gıdalar, ev tozu, stres ve daha pek çok faktör olabilir- biliniyorsa, bu faktörlerle temasın en aza indirilmesi hastalığın alevlenmesi olasılığını azaltacaktır. Alerjik eğilimi olan kişiler mutlaka düzenli tıbbi yardım almali ve tedavilerini tam uygulamalıdır.

Baharla birlikte artan bir diğer grup dermatolojik hastalık da güneş ışınlarının zararlı etkileri sonucunda ortaya çıkan hastalıklardır. Güneşin zararlı etkileri arasında güneşe maruz kalan bölgelerde deri döküntüleri oluşması, koyu lekelerin ortaya çıkması, güneş yanıkları ve uzun

vadede derinin kötü huylu tümörlerinin oluşumu ile ciltte kırışıklık oluşumu ile birlikte erken cilt yaşlanması sayılabilir. Bu nedenle baharla birlikte daha yoğun ve güçlü olan güneş ışınlarına maruz kalmamak için korunma önlemlerine daha çok dikkat etmek gerekir. Bu amaçla öncelikle dışarı çıkarken cilt tipimize uygun bir güneş koruyucu krem kullanmalı, güneşin dik geldiği saatlerde açık havada dolaşmamalı, olabildiğince açık renkli, ince, havadar, uzun kollu, pamuklu giysiler giyilmeli, gerekiyorsa şapka, güneş gözlüğü ve şemsiye kullanılmalıdır.

Bahar aylarındaki hava durumundaki dengesizlik ruhumuza ve bedenimize de yansır. Tepkilerimiz çabuk değişir. Çabuk sinirleniriz, hemen arkasından, duygulanır üzülürüz. Bu ani değişikliklere uymakta en zorlanan, bağırsıklik sistemimizdir. Bağırsıklik sisteminin, bu değişimlerle ve özellikle bu mevsimde, havada bolca bulunan viral elemanlarla mücadelesi, bedenimize değişik biçimlerde yansır. Pityriasis rosea denilen deri hastalığı bahar aylarında bu saydığımız nedenlerle sıkça görülmektedir. Halk

arasında madalyon ya da gül hastalığı olarak bilinen bu hastalık, tam olarak bilinmese de viral enfeksiyonlarla ilişkilendirilmiştir. Viral enfeksiyonlardan sonra deride halka tarzında döküntüler olabilir. Bu döküntüler enfeksiyondan bir hafta sonra çıkan, geç bir tepki olduğundan, genellikle o rahatsızlık ya unutulmuştur ya da ayakta geçirildiği için farkına bile varılmamıştır. Hastalığın bilinen özel bir tedavisi yoktur. Kendi kendine iyileşmektedir.

Baharın ılık ve aydınlık günlerinin ruhumuzda yaptığı yenileme ve canlanma ile birlikte cildimizi de yenilemek gerekmektedir. Kışın kendini hissettiren soğuk havalar, cildi nemsiz bırakarak kurumasına yol açar, mat ve solgun görünmesine neden olur. Bu yüzden baharla birlikte nem almaya çalışmak gerekir. Cildi nemlendirmek amacıyla cilt tipine uygun nemlendiriciler, yenilemek amacıyla da dermokozmetik ürünler kullanılmalıdır. Kışla birlikte kabalaşan cildimizi yenilemek amacıyla da bazı dermatolojik işlemler uygulanabilir. Bunlar arasında derin ve yüzeysel kimyasal peeling, cilt bakımı, lazerle cilt yenileme işlemleri sayılabilir.

BU SAYIDA:



BAHAR MİDENİZİ AĞRITMASIN.



MEME KANSERİNDE ERKEN TANI



BAHARDA CİLT BAKIMI

MEME KANSERİNDE ERKEN TANI



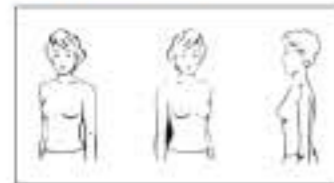
Meme kanseri dünyada kadınlar arasında en sık görülen kötü huylu tümördür. Kadınlarda görülen tüm kanserlerin %30'unu oluşturmaktadır. Erkeklerde nadirdir. Kadınlarda kansere bağlı ölümlerin %18'i meme kanseri nedeniyle oluşmaktadır. Meme kanserine bağlı ölümler akciğer ve kalın barsak kanserlerinden sonra 3. sırayı almaktadırlar.

Meme kanseri nedenleri arasında ilk sırada genetik yatkınlık yer alır. Birinci derece yakın akrabaları arasında meme kanseri görülen kişiler yüksek risk altında bulunmaktadır. Bu nedenle anne, baba, kardeş ve hala gibi birinci dereceden akrabaları arasında meme kanseri görülen kişilerin belirtilen yaşlardan önce meme kanseri tarama testlerine başlamaları ve mutlaka düzenli olarak kendi kendine meme muayenesi yapmaları gerekir.

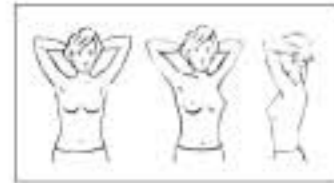
20-40 yaş arası şikâyeti olmayan her kadına her 3 yılda bir, 40 yaşından sonra ise her yıl memenin doktor tarafından muayenesi önerilmektedir. Menapoz öncesi kadınlarda en uygun muayene zamanı adetten sonraki haftadır.

KENDİ KENDİNİ MUAYENE YÖNTEMİ

Gözle Muayene



Her iki kolunuz serbestçe yanlarda.



Kollarınızı yukarı kaldırdıktan sonra veya her iki kolunuz başınızın arkasında.

Ayakta elle muayene



Elinizin üç orta parmağını yastık bölümlerle, küçük dairesel hareketler çizerek.



Yatarken elle muayene



Ayakta, otururken, duşta elle muayene



YAŞ GRUPLARINA GÖRE TARAMADA İZLENECEK YOL

20	Her ay kendi kendini muayene
20-40	Her ay kendi kendini muayene ve 3 yılda bir klinik muayene
35	Baz mamografi
40-49	Her ay kendi kendini muayene, her yıl klinik muayene ve 1-2 yılda bir mamografi
50+	Her ay kendi kendini muayene, her yıl klinik muayene ve mamografi

BAHAR MİDENİZİ AĞRITMASIN.



Bahar mevsiminin bazı hastalıkların alevlenmesine neden yol açtığı kesin olarak bilinmemekle birlikte; iklimdeki değişiklikler (güneş ışığı, nem, çeşitli alerjenlerin ortaya çıkışı, basınç değişiklikleri gibi) ve insan vücudunun bu değişikliği algılaması arasında bir uyumsuzluk sonucu olabileceği düşünülmektedir.

BAHAR MEVSİMİNDE REFLÜ VE ÜLSER ARTIYOR

Ülser (peptik ülser) mide ve ince bağırsağın ilk kısmı olan onikiparmak bağırsağında asite bağlı lokal doku hasarıdır. Bahar mevsiminde özellikle onikiparmak bağırsağındaki ülser nöksü artar. 1900'ü yılları ortalarından itibaren yapılan istatistik çalışmalarıyla bahar aylarında ülserle ilgili klinik bulguların daha sık görüldüğü bildirilmeye başlanmıştır. Sadece peptik ülser değil bazı kolitelerde bahar mevsimlerinde alevlenme gösterebilmektedir.

ÜLSER, REFLÜ VE ÜLSERSİZ HAZIMSIZLIK PROBLEMLERİ OLAN HASTALARA BAHAR AYLARINDA ÖNERİLER:

Ülser, reflü ve ülserli hazımsızlık (nonülser dispepsi) problemleri olan hastalar bahar aylarında beslenmelerine dikkat etmelidir.

Özellikle asiti artırdığı kabul edilen gıdalar (kahve, kakaolu ve asitli içecekler gibi) çok az tüketilmeli. Ana öğünler arasında ara öğünler konularak midneyi çok doldurmamalı. Sigaranın bırakılması her zaman tavsiye edilir ve bırakmak için en iyi mevsim bahar aylarıdır.

Kıştan sonra bahar mevsiminde ortaya çıkan yeni sebzeler ve meyvelerin tüketiminde aşırıya kaçmadan sindirim sistemini alıştırmakta yarar vardır. Ağır yağlı gıdaların özellikle kışın soğukta daha çok tüketme eğiliminde olmamıza karşın bahar aylarında hazmın daha kolay olduğu zeytinyağı ve diğer bitkisel yağların tercih etmeliyiz. Aynı zamanda bahar aylarında mide hastalıkları sorunu olanlar romatizma ilaçlarını daha dikkatli kullanmalıdırlar.

Tuz ve tuzda bekletilmiş gıdalar her zaman mide hastalıkları için zararlıdır. Özellikle kronik gastritlerde tuzdan kaçınılmalıdır. Mide kanserinde tuzlu gıdalar risk faktörlerinin içindedir. Mide hastalarının kızartma ve mangalda yapılan gıdaların tüketiminden kaçınılması tavsiye edilir.



BAHAR VE YAZ DÖNEMİNDE MİDE SAĞLIĞINIZ İÇİN;

- Az ve sık yemek yiyin, yemeklerinizi iyi çiğneyin.
- Tahıl tüketiminizin (Ekmek, makarna, pirinç, patates, vb.) yeterli olmasına dikkat edin.
- Tereyağı ve kuyruk yağı yerine zeytinyağını tercih edin.
- Aşırı miktarda kırmızı et tüketmeyin. Protein ihtiyacınız için tavuk, balık ve kurubaklagil yiyin.

- Yeterli miktarda süt ve süt ürünü tüketin.
- Şekerden, şekerli içeceklerden ve şerbetli tatlılardan uzak durun.
- Tuzu azaltın.
- Kızartma ve mangaldan kaçın, haşlama yiyeceklere ağırlık verin.

MİDE HASTALIKLARINDA RİSK GRUPLARI

- Ailesinde mide kanseri öyküsü bulunanlar
- Aşırı kilolu kişiler
- Midesinde bakteri (Helicobacter pylori) bulunanlar
- Stres altında olanlar
- Sigara içenler
- Başka hastalıkları nedeniyle ağrı kesici ve romatizma ilaçları kullananlar
- Fazla tuz ve et tüketenler
- Sebze ve meyveden fakir beslenenler
- İleri yaşta kişiler