



Cildimize İyi Bakmak Düşündüğümüzden de Önemli Olabilir

Hayriye Yetiş [TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi

Sağlıklı bir cilde sahip olmak sadece
güzellik algımızın tamamlayıcı bir
parçası olmakla kalmaz, aynı zamanda
yaşlanmanın zararlı etkilerini zayıflatır,
hatta genel sağlığımızın iyileşmesine
yardımcı bile olabilir.

Cildimiz, vücudumuzun yaşlanma belirtilerini gösteren ilk bölgelerinden birisi. Özellikle göz kenarları gibi hareketli cilt bölgelerinde zamanla kırışıklıkların ve yaşlılık lekelerinin ortaya çıkması kaçınılmazdır. Cildimizdeki bu tür değişiklikler, sadece derimizle sınırlı kalıyor gibi görünse de yapılan çalışmalar ciltte oluşan hasarların vücudun geri kalanı için de hayli önemli sonuçlara sebep olabileceğini gösteriyor.

Vücudun dış örtüsü ve örtü sisteminin en büyük organı olan deri, bizi hastalık yapan organizmalara karşı koruması, dış uyaranları hissetmeyi sağlaması, vücut sıcaklığını ayarlamaya yardımcı olması gibi birçok açıdan hayati öneme sahip. Ciltte yanık ya da yaralanma gibi sebeplerle oluşan hasarların, derinin dış etkenlere karşı koruyucu bir bariyer olma özelliğine zarar vererek ciddi tehlikelere yol açabildiği bilinen bir gerçek. Bununla birlikte, yapılan çalışmalar daha basit sebeplerle oluşan cilt tahrişlerinin bile oluştukları bölgenin haricinde vücudu bir bütün olarak etkileyebileceğini gösteriyor.

Araştırmaların dayanağını uzun süreli tedaviler gerektirebilen iki cilt rahatsızlığı oluşturuyor: Atopik dermatit (egzama) ve sedef hastalığı. Egzama, cildin bazı bölgelerinin kuruyup çatlamasına ve kaşınmasına sebep olurken, sedef hastalığında ise cilt hücreleri normalden daha hızlı çoğalarak ciltte kabarıklık ve pul pul lekelerin oluşmasına yol açar. Uzun yıllardır devam eden çalışmalar, bu cilt rahatsızlıklarının düşünülenenden daha ciddi sağlık sorunlarıyla bağlantılı olabileceğini gösteriyor.

2018 yılında 19 araştırmanın sonuçları bir araya getirilerek yapılan bir çalışma, egzamanın kalp krizi, felç ve kalp yetmezliği riskiyle bağlantılı olduğu sonucunu ortaya koydu. Benzer şekilde, yapılan birçok analiz, sedef hastalığı olan kişilerin, olmayanlara göre kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riskini daha fazla taşıdıklarını gösteriyor. Araştırmacılar bu durumu, ciltte iyileşmeyi sağlamak amacıyla salgılanan sitokin adlı proteinlerin kanda yüksek seviyede bulunmasına bağlıyor.



Andrei_r / iStock

Cildin bariyer görevi gören fonksiyonları, sedef hastalığı ya da egzama gibi rahatsızlıklar sebebiyle zarar gördüğünde vücut buna inflamasyonla cevap veriyor. İnflamasyonun amacı, bağışıklık sistemini harekete geçirmek ve yaraların iyileşmesini hızlandırmak için bir dizi karmaşık hücresel ve moleküler olayı başlatmak. Ancak başlatılan bu tepki süreçleri, hayat boyu sürebilen sedef hastalığı ve egzama nedeniyle kontrolsüz hâle geldiğinde inflamasyonla bağlantılı olarak sentezlenen sitokin miktarı artarak kalp rahatsızlıklarına yol açabiliyor. Yaşlandıkça kandaki sitokin miktarının arttığını da tespit eden araştırmacılar, bu sitokinlerin tür olarak, derimiz hasar gördüğünde üretilen sitokinlerle aynı olduğunu belirtiyor.

Yapılan çalışmalar aynı zamanda cilt sorunlarının bir tür sindirim sistemi rahatsızlığı olan inflamatuvar bağırsak hastalıklarına ve kemik kaybına neden olabileceğini gösteriyor. İşin en ilginç yanı ise cilt hastalıklarının beyni bile etkileyerek bilişsel sorunlara yol açabileceği gerçeği. Yapılan bir dizi çalışma, cilt rahatsızlıklarının bilişsel bozukluk ve demans riskiyle bağlantılı olabileceği sonucunu ortaya koyuyor.

Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda, cildimizi iyileştiren tedavilerin aynı zamanda genel

sağlığımız üzerinde de etkili olduğunu ve kalp damar hastalıkları başta olmak üzere çeşitli rahatsızlıklara yakalanma riskini azaltabileceğini söylemek mümkün. Bu durumu test etmek için yapılan bir çalışmada, yaşları 65'in üzerinde olan 33 kişi, 30 gün boyunca günde iki kez cilt bariyerinin ana bileşenleri olan kolesterol, serbest yağ asitleri ve seramidler içeren bir cilt kremi kullandı. Kremi kullananların cildinin daha çok su tuttuğu ve kanlarında bulunan sitokin seviyesinin düştüğü gözlemlendi.

2022 yılında ise yaşlı insanların cildini onarmanın bilişsel bozukluk üzerinde nasıl bir etki oluşturacağını görmek isteyen bilim insanları, 65 yaş üzeri 200 kişi ile bir çalışma yürüttü. Bu kişilerin yarısına üç yıl boyunca her yıl, yılın en soğuk aylarında günde iki kez uygulanmak üzere bir cilt kremi verildi. Diğer kişiler ise krem kullanmadı. Üç yıl boyunca krem kullanmayan kişilerde, derideki su kaybının arttığı görüldü ve bilişsel fonksiyonlarda gerileme tespit edildi. Krem kullanan kişilerde ise derideki su miktarı daha fazlaydı ve bilişsel verileri sabit bir şekilde ilerliyordu.

Cilt sağlığının genel vücut sağlığımızla olan ilişkisi araştırılmaya devam edilirken deride meydana gelen hasarları tedavi edici çalışmalar da hayli umut vaat eden sonuçlar veriyor. Yakın zamanda, cildimizin kuruması sebebiyle dış tabakasında tükenen bazı özel yağları içeren bariyer onarıcı formülasyonlar geliştirildi. Cildi su geçirmez bir yağ tabakasıyla kaplayan petrol ürünleri içeren geleneksel cilt nemlendiricileri ile kıyaslandığında, bu yeni formülasyonlu ürünler çok daha etkili sonuçlar veriyor. Aynı zamanda cildin bariyer fonksiyonunu iyileştirdiğine dair çok fazla sayıda kanıt bulunan ve suyu deride tutarak nemlendirici görevi gören gliserin içeren ürünlerin kullanılması, cilt uzmanlarının sağlıklı bir cilt için verdiği öneriler arasında yer alıyor.

Cildin D vitamini üretimini destekleyen güneş ışığının yeterli miktarda alınması ise özellikle dikkat edilmesi gereken bir durum.

Cildin yaşlanmasını yavaşlatmak bilim insanlarının uzun vadeli çalışmaları arasında önemli bir sırada yer alıyor. Bu amaçla yeni yöntemler geliştirilmeye devam edilse de cilt sağlığının bütün vücut sağlığı ile olan ilişkisine dair çalışmalar göz önüne alındığında, cildimize iyi bakmak ve cilt sağlığını korumak şu an bizim için en iyi seçenek gibi görünüyor. ■



Anton Vierietin / iStock

Kaynaklar

<https://www.newscientist.com/article/mg26134802-900-the-unexpected-ways-your-skin-impacts-your-health-and-longevity/>

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7594225/pdf/10.1177_2050312120965752.pdf