



**Çocuk Has.Uzm. Dr.İBRAHİM ÇELİK**

### **Kışın cilt bakımı, çocuklarımız ve bizler için!**

**Mehtap Erel:** İbrahim Bey kış geldi, bu sene daha soğuk geçiyor,hem çocukların hemde bizim ellerimiz çatladı soğuktan ne olur?

**Dr. İbrahim Çelik:** Çoğu insan kışa girerken evlerine, arabalarına kışa hazırlık bakımı yaptırdığı halde, vücudumuzun en büyük organı olan deri ihmal edilir. Sıcaklık düşüşüyle birlikte havanın nemindeki azalma, ayrıca yazın yoğun güneş ışınları maruziyeti sonucu ultraviyolenin cildimiz üzerinde oluşturduğu yıpratıcı etkilerin birleşmesiyle cildimiz kurur, çatlar, kırılganlaşır.

Ortama bağlı nem %60'ın altına düşünce, cildimiz nem kaybetmeye başlayarak, cildimizde kuruluk ve kaşıntı hissetmeye neden olur ve bu durum kış boyunca rahatsız etmeye devam eder.

**Mehtap:** Cilt hakkında biraz bilgi verebilir misiniz?

**Dr. Çelik:** Cildimiz bir kaç tabakadan oluşmaktadır. Epidermis en üstteki tabaka olup, yağ bezleri ile donatılmıştır. Bu yağ bezlerinden salgılanan yağ benzeri lipid maddeler cildin yüzeyini örterek, cildinin neminin kaybolmasına karşı koruyucu bariyer işlevi görür.

Cildin suyla yıkanması sırasında bu yağsı madde ciltten yıkanarak uzaklaştırıldığı için cildinin nemini korumak güçleşir. Bu nedenle banyodan sonra cilt nemlendirici krem ve losyonların kullanılmasına ağırlık verilmelidir. Nemlendirici losyonlarda maksimum verim alabilmek için, bu ürünler banyodan hemen sonra henüz cilt ıslak iken ve kurulanmadan önceki ilk 30 dakika içinde uygulanmalıdır.

Bu sayede cilt üzerinde bulunan su damlacıkları krem tarafından tutularak cilt tarafından daha fazla emilmesi ve sonuçta cilt daha uzun süre nemli kalması sağlanmış olur. Nemlendirici krem ve losyon seçerken içeriklerine de dikkat edilmeli vazelin, dimetikon, gliserin, linoleik asit, seramid gibi maddelerin bulunduğundan emin olunmalıdır.

**Mehtap:** Başka ne işe yarar?

**Dr. Çelik:** Kış aylarında cilt bakımı için nemlendiriciler dışında antioksidan kremler de çok faydalı olmaktadır. Çevresel kirlilik, gazların ve güneş ultraviyolesinin cilt üzerindeki yıpratıcı ve yaşlandırıcı etkisi yanında kış aylarında kapalı mekanlarda uzun süre sigara dumanına maruziyet, serbest radikaller oluşumuna neden olur. Serbest radikaller ise cilt yaşlanmasını hızlandırıcı etki gösterir.

