



DR.CLİNİC CİLT BAKIMI EĞİTİMİ 7. BÖLÜM

- SIKÇA SORULAN SORULAR



Sıkça Sorulan Sorular

Sıkça Sorulan Sorular

- **Cilt bakımına hangi yaşta başlanmalı?**

Cilt bakımına mümkün olan en erken yaşta başlamak faydalıdır.

12-18 Yaş Arası Gençlerde Cilt Bakım Rutini nasıl Olmalıdır. Bu yaş grubunda,günde bir veya ihtiyaca göre iki defa yüz yıkama jeliyle cildi temizlemek ve gündüzleri de güneş koruyucu kullanmak yeterlidir. Cildin nem ihtiyacı varsa uygun bir nemlendirici de kullanılabilir

20'li yaşlarındaki biri için ideal günlük cilt bakımı rutini; sabah ve akşam cildi doğru bir jel ile temizlemek, tonik ve nemlendirici uygulamaktan oluşur. Haftada 2-3 kez peeling yapmalı ve haftada 1-2 kez besleyici bir yüz maskesi de uygulanmalıdır.

30'lu yaşlarda Her sabah, cildinizi besleyici bir ürünle temizleyin. Tonik uygulayın, göz kremi sürün, yaşlanma karşıtı serum uygulayın ve SPF içeren yaşlanma karşıtı bir nemlendirici sürün. Her akşam aynı işlemi uygulayın. Ancak, gündüz kullandığınız nemlendiriciyi, hücre yenileyici bir gece kremi ile değiştirin.

40'lı yaşlarda c vitaminleri ve kolajen etkili serum kullanımına ağırlık vermek gerekir.

50'li yaşlarda cildin her zaman nemli olmalı .**Cilt** temizliği sürecine peelingleri dahil etmelisin.Cildi nemlendirirken dolgunlaştıran kremler kullanılmalısın. Göz çevresine **50+** yaşlanma karşıtı krem ve serumlar uygulamalısın.

Sıkça Sorulan Sorular

- **Cilt bakımı sırası nasıldır ?**
- 1. adım: Temizleme. ...
- 2. adım: Tonik. ...
- 3. adım: Peeling/ Maske ...(haftada 2- 3 kez)
- 4. adım: Serum. ...
- 5. adım: Göz kremi. ...
- 6. adım: Nemlendirici. ...(gündüz-gece)
- 7. adım Güneş kremi.

Sıkça Sorulan Sorular

- **Peeling haftada kaç gün kullanılır?**

- İhtiyaca göre haftada 2-3 gün kullanılabilir.Ölü deriden arındırmak için çok gözenekli ve siyah noktalı ciltlerde iki hafta her gün şeklinde kullanılıp bir süre ara verilebilir .

- **Serumlar kremden öncemi/sonramı kullanılır?**

- Kremden önce kullanılır ve kremin etkisini artırır.

- **Güneş kremi makyajdan önce mi kullanılır ?**

- Evet makyajdan önce sürülür ve sonra makyaj yapılır.

- **Aktif sivilce için ne yapılmalı?**

- Bir sivilcenin geçme süresi, sivilcenin türüne, şiddetine ve kişinin cilt tipine bağlı olarak değişebilir. Genellikle, bir sivilce birkaç gün ile bir hafta arasında iyileşebilir.Sivilce bakımı ürünleri kullanın .Beslenme düzeninizi değiştirin.Stresi azaltın.Düzenli cilt temizliği yapılmalı.Gerekirse dermatolog desteği alınmalıdır.

- **Tonik nasıl kullanılır?**

- Temizlenmiş cilde bir pamuğa dökülerek masajla uygulanır.Yıkanmaz.Biraz beklenip üzerine bakım kremi uygulanır.

Sıkça Sorulan Sorular

- **Sigara lekeleri için ne yapılmalı?**

- Sigaranın içerdiği kimyasallar, cildin esnekliğini kaybetmesine ve kırışıklıkların oluşmasına yol açabilir. Sigara içmek, cilt lekeleri oluşma riskini artırabilir. Özellikle dudak çevresinde lekelenmeler sık görülür.Cildin düzenli temizlenmesi gerekir.Leke ürünleri ve c vitaminli ürünler kullanılmalı.Bol su içilmeli. Mümkün ise sigara bırakılmalıdır.

- **Siyah noktalar için ne yapılmalı?**

- Siyah nokta temizleme için kullanılabilecek yöntemler ciltteki ölü deri hücreleri, yağı ve kalıntıları temizlemek için peeling yapılması, 10 dakika süre ile siyah noktanın bulunduğu bölgeyi sıcak su buharı ile temas ettirerek gözenekleri açmak, kil veya kömür maskesi yapmak ve jel maskeleri kullanmaktır.Sıkılarak çıkarılmış siyah noktaların yerlerinde oluşan boşlukların hızlı bir biçimde kapanması için, düzenli olarak cildinize tonik uygulaması yapmanız önemlidir. Kullanacağınız toniğin mutlaka cilt tipinize uygun olması gerekir.

- **Hassas ve kırışık ciltler ne yapmalı?**

- Hassas cilt için Ürün seçerken içeriğinde cildi yatıştırıcı bileşenler bulunmasına dikkat etmelidir.

- **Leke serumu göz altına uygulanır mı?**

- Hayır .Göz çevresi serumu ve kremi kullanabilirler.

Sıkça Sorulan Sorular

- **Rosa cilt bakımı nasıl olmalı?**

- Tedavi, belirtileri azaltmaya ve cildin sağılığını iyileştirmeye odaklanır. Hastaların güneş koruyucu kullanması, tetikleyici faktörleri tanınması ve kaçınması, ve nazik cilt bakımı uygulamaları önerilir. İltihapların giderilmesinde fayda sağlayabilen ve bitkisel ürünlerden olan çay ağacı yağı cilde uygulanabilir ve fayda sağlayabilir. Günlük olarak 1 kez yapılabilen ve bir pamuk aracılığı ile ciltteki problemlili yerlere sürülebilir. Egzama, gül hastalığı, sedef ve mantar gibi cilt rahatsızlıklarının tedavisinde haricen kullanılır. Kükürtlü sabun kullanımı yüzyıllardan beri cilt bakımı ve iyi görünüm için tercih edilir. Sadece cilt bakımında değil, dezenfektan etkisi ile hijyenin sağlanması için de sıklıkla tercih edilir .Dermatolog desteğı alınması önerilir.

- **Göz altı morluğu için ne yapılmalı?**

- Göz altı morlukları genellikle yeterince uyumama, yaşlanma ve yorgunluktan kaynaklanır. Daha nadiren tiroid rahatsızlıkları, D, K ve E vitaminlerindeki eksikliklerin bir işareti olabilmektedir. Bu durumlar alt göz kapağı derisinin çevresinin göre koyu renkte görünmesine neden olur. Soğuk Kompres Yapın: Soğuk uygulama, kan damarlarını daraltıp göz altı morlukların azalmasına yardımcı olabilir.

- **Derin sivilce izleri ve çukurlar için ne yapılmalı?**

- Düzenli temizlemeli ve peeling uygulanmalı. Ciltteki çukur ve izler için kolajen bazlı kremlerde tercih edilebilir.vSivilce bakımı ve karşıtı ürünler ile desteklenmelidir. Gerekir ise dermatolog desteğı alınmalıdır.

Sıkça Sorulan Sorular

- **Egzemalı cilt bakımı nasıl yapılmalı?**
- Cilt bariyerini onarıcı kremler kullanın.
- Egzama için reçeteli ilaçlardan faydalanın.
- Cildi tahriş eden kimyasallardan uzak durun.
- Nazik temizleyicilerle yüzünüzü yıkayın.
- Cilt nemini korumak için düzenli nemlendirici uygulayın.
- Stresi azaltmak için rahatlatıcı aktiviteler deneyin.
- Alerjenlerden ve tahriş edicilerden kaçınin.
- Doktorun önerdiği kortikosteroid kremleri uygulayın.
- Sıcak suyla yüz yıkamaktan kaçınin.
- Sağlıklı bir beslenme düzeni benimseyin.

Sıkça Sorulan Sorular

• Komedonlar için ne yapmalıyım?

Komedon, yağ bezlerinin uçlarının tıkanması neticesinde ortaya çıkar. Tıkanma durumundan sonra beyaz bir kabarıklık oluşur ancak yağ bezi ucunun açılmasından sonra havayla temasın da etkisiyle bu yapılar okside olarak siyah noktaları oluşturabilir. Ağırıklı olarak karma ya da yağlı cilt tiplerinde görülür

• Kapalı komedon evde ne yapılabilir?

- **Düzenli cilt temizliği:** Cildinizi günde iki kez, nazik bir temizleyici ile yıkayın. Makyajınızı her gün temizlemeyi unutmayın.
- **Peeling:** Haftada 1-2 kez, ölü deri hücrelerini uzaklaştırmak için nazik bir peeling uygulayın. Salisilik asit içeren peelingler, kapalı komedonlar için özellikle etkilidir.
- **Buhar banyosu:** Buhar banyosu, gözenekleri açmaya ve tıkanıklıkları gidermeye yardımcı olabilir. Bir kase sıcak suyun üzerine eğilin ve başınızı bir havluyla örtün. 5-10 dakika buhar banyosu yapın.
- **Kil maskesi:** Kil maskeleri, fazla yağı emmeye ve gözenekleri temizlemeye yardımcı olabilir. Haftada bir kez kil maskesi uygulayın.
- **Çay ağacı yağı:** Çay ağacı yağı, antibakteriyel ve anti-inflamatuar özelliklere sahiptir. Bir pamuklu çubuğa birkaç damla çay ağacı yağı damlatın ve kapalı komedonların üzerine uygulayın.

Kapalı komedonları evde kendiniz sıkmamalısınız. Bu işlemi bir dermatolog veya cilt uzmanı tarafından steril aletler kullanılarak yaptırmanız önerilir. Kapalı komedonlar genellikle iz bırakmaz. Ancak, iltihaplı veya enfekte olan kapalı komedonlar veya cildin sıkılması sonucu iz kalabilir.

Sıkça Sorulan Sorular

- **Cilt bakım ürünleri tüylenme yapar mı?**
- Yüzünüz için kullandığınız antiaging kremler, leke kremleri , nemlendiriciler , Retinol ve hatta vazelin tüylenmeyi artırmaz. Tüylenme artıran kortizonlu ve hormon içerikli kremlerdir
- **Göz altı yağ bezeleri için ne yapılmalı?**
- Gözdeki yağ bezesi, genellikle cerrahi olarak çıkarılmalıdır. Bu prosedür, lokal anestezi altında gerçekleştirilen basit bir müdahaledir. Bir dermatolog veya oftalmolog tarafından yapılabilir ve bezeyi tamamen ortadan kaldırarak tedavi sağlar. Evde tedavi yöntemleri arasında sıcak kompres uygulamak, yağ bezesine masaj yapmak ve cildi temiz ve nemli tutmak yer alır. Sıcak kompres uygulamak, yağ bezesinin boyutunu küçültmeye ve iltihabı azaltmaya yardımcı olabilir. Yağ bezesine masaj yapmak da kan dolaşımını arttırarak bezelerin küçülmesine yardımcı olabilir.

Sıkça Sorulan Sorular

- **Retinollü ürünleri kimler kullanamaz?**

Hamileler ve Emziren Anneler: Retinol, hamilelik ve emzirme döneminde tavsiye edilmez. Bu dönemde cilt bakımı için alternatif ürünler tercih edilmeli. Hassas ve Kuru Cilde Sahip Olanlar: Retinol cildi kurutabilir, bu nedenle hassas ciltlerde tahrişe yol açabilir. Egzama, roza gibi cilt hastalıklarına sahip bireylerde kullanılması önerilmez. Çok hassas cilde sahip bireyler ise dermatoloğa danışarak kullanılmalıdır

- **Homosalate nedir?(Güneş kremi içeriğinde yer alan bir içerik)**

Homosalat, salisilatlar adı verilen bir kimyasal sınıfına ait organik bir bileşiktir. Salisilatlar, ultraviyole (UV) ışığını emerek cildin doğrudan güneşin zararlı ışınlarına maruz kalmasını önler. Kozmetik güneş kremi ürününde maksimum %10 w/w konsantrasyonunda homosalat kullanılması tüketicinin sağlığı için bir risk oluşturmaz.

- **Atopik cilt bakımı nasıl olmalı?**

Atopik cilt söz konusu olduğunda, dermatologların ilk tavsiyesi her gün doğru bir nemlendirici krem kullanmaktır. Bu nedenle köpük banyosu yerine ılık suyla kısa banyolar tercih edilmelidir. Cildinize karşı çok nazik olun.

Sıkça Sorulan Sorular

- **Hamileler ve emziren anneler nasıl cilt bakımı yapmalı?**

Gebelik süresince özellikle hyalüronik asit ve C vitamini içeren cilt yenileyici serum ve kremlerin kullanılmasında sakınca yoktur.

Güneş koruyucu olarak kimyasal filtre içeren mineral filtreli ve minimum 50 SPF'ye sahip, gözeneklerde tıkanıklık yapmayan nemlendirici özellikli ürünler kullanılmalıdır.

Leke bakımı için mutlaka doktora danışılarak hareket edilmelidir.