

YAŞLILARDA EN SIK KARŞILAŞILAN DERİ SORUNLARI

“Hiçbir şey insanı kırışmış ve kurumuş bir cilt kadar yaşlı göstermez.....”

Yaşlılık döneminde ortaya çıkan deri problemleri genellikle hayatı tehdit etmemektedir. Ancak yaşlı popülasyonun giderek arttığı günümüzde, bireylerin yaşamlarını sosyal açıdan daha aktif geçirme isteğinde oldukları gözlenmektedir. Bunun sağlanmasında ve pürüzsüz ve sağlıklı görünüme sahip deri, tırnak ve saçların varlığı çok önem taşımaktadır. Yaşlılık tüm organları etkilediği gibi deride de birtakım değişikliklere neden olmaktadır. Cildimiz, yaşlanma belirtilerini en belirgin olarak yansıtan organdır. Yaşlanmaya bağlı olarak oluşan deri değişiklikleri hem doğal yaşlanma süreci içinde ve hem de çevresel faktörlerin etkisi ile ortaya çıkar. Yaşlanırken deri normal olarak yıpranmaya uğrar, ancak çevresel faktörler özellikle güneş ışınları derideki yaşlanma sürecini artırır veya hızlandırır. Doğal yaşlanma süreci içinde deride ortaya çıkan en çarpıcı değişiklikler; incelme, kuruluk, kabalaşma, kırışıklık, deri elastikiyetinin azalması sonucu gevşeme ve sarkma, seyrek ve gri saçlar, kahverengi lekeler, iyi veya kötü huylu oluşumların görülme sıklığının artmasıdır. Derimiz sadece estetik bir organ değildir, aynı zamanda vücut ısısını düzenlemek, vücut sıvılarının korunmasını sağlamak, altındaki organları zararlı dış etkilerden korumak gibi çok önemli görevler üstlenmiştir. Bu nedenle yaşlılarda cildin korunması ve bakımı çok önemlidir.

Yaşlanma ile birlikte derinin yapısındaki değişikliklerin yanı sıra, hücre yenilenme hızının azalması, bariyer fonksiyonu, yara iyileşmesi, ısı düzenlenmesi gibi fonksiyonlarında azalma ve yavaşlama olur. Deriye renk veren hücrelerin sayı ve fonksiyonlarının azalması sonucu özellikle güneş gören bölgelerde düzensiz kahverengi lekeler (yaşlılık lekeleri), deride solukluk olur. Yaşlılarda ter bezi sayısı ve salgısının azalmasına bağlı olarak terleme azalır. Ayrıca derinin damarlanmasında azaldığından sıcak çarpması riskinin arttığı gözlenir. Yağ bezlerinin yağ salgısı üretme kapasitesi azalır ancak yağ bezlerinin büyüklüğü artar. Bu nedenle yüzde küçük, beyaz kabarıklıklar, düzensiz yağlanmaya bağlı olarak yüz ve saçlı deride pullanma ve kaşıntı oluşabilir. Bu durum yağlanmayı kontrol eden sabun ve şampuanların kullanılması ile önlenebilir. Gri veya beyaz saçlar yaşlanmanın en belirgin işaretlerinden biridir. Kıl ünitesinin sayıca azalması ve yoğunluğunun azalması sonucu kılların büyüme hızları azalır ve her iki cinsiyette de yaşla birlikte artan yaygın saç dökülmesi görülür. Bu durum, erken dönemde ve düzenli olarak kullanılacak solüsyonlarla tedavi edilebilir. Kadınlarda menapoz sonrası hormonal değişiklikler sonucu alt çenede kalın ve sert kıllar görülebilir, erkeklerde ise kaşlar, burun delikleri ve kulaklardaki kılların uzunluğu artar. Koterizasyon ve lazer uygulamaları ile istenmeyen kılların giderilmesi mümkündür. Yaşlılarda tırnakların uzaması azalır, matlaşır. El tırnakları deterjan ve kimyasal çözücülerin (aseton) etkisi ile kuru, gevrek, daha kırılığandır ve uç kısımlarından ayrılma gösterirken, ayak tırnakları kalınlaşır ve kıvrılır. Eldiven kullanmak, kimyasal çözücülerden (aseton) kaçınmak tırnakların kurumasını ve kolay kırılmasını önler. El ve ayak tırnakları kısa tutulmalı ve düz kesilmelidir.

Kaşıntı, yaşlılarda en sık rastlanan ve rahatsızlık veren yakınmalardan biridir. Kuruluk en önemli nedenlerindedir. Ancak kaşıntıya neden olabilecek deri veya sistemik bir hastalık, sistemik veya yerel ilaç kullanımı da kaşıntıya neden olabilir. Özellikle kol ve bacaklarda daha fazla olmak üzere tüm cilt kuru, kabalaşmış ve kepekli bir görünümdeydir. Kaşıntı, düşük ısı ve düşük nem oranı nedeni ile kış döneminde fazladır. Çok sıcak su ile banyo yapılması kaşıntıyı artırır.

Deri kuruluğu, yaşlılarda kaşıntı nedenlerinin başında gelir. Ekzema gibi değişikliklere ve cilt enfeksiyonlarına zemin hazırlar. Derinin bütünlüğünün bozulması, su içeriğinin azalması ve güneş ışınlarına bağlı hasar kuruluğun diğer bir nedenidir. Bu amaçla nemlendirici içeren sabunlar kullanılması ve banyo sonrası ilk beş dakika içinde nemlendiricilerin(sıvı vazelin) kullanılması kuruluğu ve dolayısıyla kaşıntıyı azaltabilir.

Bacak ve ayaklarda görülen değişiklikler: Yıllarca taşıdıkları yük nedeniyle mekanik etkilere bağlı olarak ayak kemikleri ve ayak yumuşak dokusunda değişiklikler oluşabilmektedir. Ayaklar yaşlılarda travma, üzerine binen kuvvetlerinin artması, yürüme bozuklukları gibi etkilere daha fazla etkilenir. Ayak sağlığının korunması fiziksel aktivitenin zaten azaldığı yaşlılarda hareket kabiliyetini kısıtlaması bakımından kritik öneme sahiptir. Ayak tabanı derisinin kalınlaşması, basınca maruz kalan yerlerdeki nasırlar, kemik çıkıntıları, tırnaklardaki kalınlaşma ve şekil bozukluğu, hareket kabiliyetini daha da sınırlar. Ayrıca ortopedik bozukluklar, sistemik hastalıklar, damarsal bozukluklar, duyu bozuklukları ayak sağlığını olumsuz yönde etkileyen durumlardır. Bu nedenle uygun ayakkabı, tırnakların düzgün olarak kesilmesi, ve derideki sertliklerin ve giderilmesi için her gün ılık su ile yıkamayı takiben %10-15'lik salisilik asit içeren pomadların ve nemlendiricilerin kullanılması, bu bozuklukların giderilmesi için alınacak basit önlemlerdir. Yaşlılarda duyu fonksiyonlarının azalmasına, dolaşım bozuklukları ve bazı sistemik hastalıklara bağlı olarak (özellikle diyabet) bacaklarda ve ayaklarda ülserler (yaralar) gelişebilir. Özellikle bunun öncü belirtisi olarak ayak bileklerinde kaşıntılı, ödemli ve kırmızı-mor renk değişikliği olduğunda mutlaka hekime başvurulmalıdır.

Güneş gören alanlarda yaşlanma belirtilerinin daha fazla olması durumuna **Işığa bağlı yaşlanma denir**. Kişilerin yaşam tarzı ve cilt renkleri onları güneş hasarından bir dereceye kadar koruyabilir. Güneş gören bölgelerde cilt de solukluk, ince ve kaba kırışıklıklar, pürüzlü görünüm, kahverengi-düz lekeler, ince damar genişlemeleri görülebilir. Güneş ışınlarının birikici etkileri deride iyi ya da kötü huylu oluşumlara yol açmaktadır. Ancak cildimizde oluşan bütün kahverenkli oluşumlar kanser değildir. Bir kısmı yaşlanma ve güneş etkisi ile oluşan iyi huylu oluşumlardır. Ülkemizin yılın büyük bir bölümünde güçlü güneş ışınlarına maruz kaldığı göz önünde bulundurulacak olursa, güneş ışınlarından yararlanırken korunmayı da bilmemiz gerekir. Bu değişiklikler önemli ölçüde güneş ışınlarının birikici etkisine bağlı olduğundan güneş ışınlarına karşı koruyucu önlemlerin erken yaşlardan itibaren alınması gerekmektedir. Bu amaçla giysilerle korunmanın (açık renk ve pamuklu giysiler ve şapka) yanısıra, düzenli olarak güneşten koruyucu kremlerin kullanılması oldukça yararlıdır. Ayrıca yerel olarak sentetik vitamin A (Retinoik asit) içeren kremlerin kullanılması (gece yatmadan önce) güneşe bağlı lekelerin ve kırışıklıkların azalmasını sağlar.

Bu nedenle, deri yaşlanmasını önlemeye yönelik tedbirlerin alınması, yaşlılık dönemine ait fizyolojik deri değişikliklerinin ve hastalıklarının tanınması ve tedavisi giderek önem kazanmaktadır.

Yaşlılarda deri ile ilgili önemli notlar:

- Kaşıntı, sistemik hastalık belirtisi olabileceği için mutlaka araştırılmalıdır
- Kaşıntı, deri hastalığı veya sistemik bir hastalığa bağlı değilse nedeni kuruluktur
- Cildin kuruluğunu azaltmak için düzenli nemlendiriciler kullanılmalıdır
- Güneşten korunma önlemleri alınmalıdır (Giysiler ve güneş koruyucular)

- Ayak sağlığı için uygun ayakkabılar kullanılmalı, tırnaklar düz kesilmeli veya törpülenmelidir
- Ayak derisindeki sertlikler ve nasırlar için yumuşaticılar kullanılmalıdır
- Ayak her gün kontrol edilmelidir, kızarıklık, şişme, tırnak kırılması veya hassasiyet olduğunda uzman hekime başvurulmalıdır.

