

YAŞLILARDA SIK KARŞILAŞILAN DERİ SORUNLARI

Prof.Dr.Ayşen Karaduman

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Dermatoloji Anabilim Dalı

Cildimiz, yaşlanma belirtilerini en belirgin olarak yansıtan organdır. Yaşlanma ilerleyen zamanla birlikte ortaya çıkan karmaşık olaylar zinciridir. Zamanın akıp gitmesi 'kronolojik yaş', buna bağlı olarak insan vücudunda oluşan harabiyet ise 'biyolojik yaşlanma' olarak ifade edilebilir. Yaşlanmaya bağlı olarak oluşan deri değişiklikleri hem doğal yaşlanma süreci içinde ve hemde çevresel faktörlerin etkisi ile ortaya çıkar. Gerçek yaşlanma genlerle planlanan doğal bir süreçtir. Yaşlanırken deri normal olarak yıpranmaya uğrar, ancak çevresel faktörler özellikle güneş ışınları derideki yaşlanma sürecini arttırır veya hızlandırır.

Doğal yaşlanma süreci içinde deride oluşan değişiklikler, incelme, kuruluk, kabalaşma, kırışıklıklar, deri elastikiyetinin azalması sonucu gevşeme ve sarkma, iyi veya kötü huylu oluşumların görülme sıklığının artmasıdır. Hiçbir şey insanı kırışmış ve kurumuş bir cild kadar yaşlı göstermez. Fakat derimiz

sadece estetik bir organ değildir. Aynı zamanda vücut ısısını düzenlemek, vücut sıvılarının korunmasını sağlamak, altındaki organları zararlı dış etkilerden korumak gibi çok önemli görevleri üstlenmiştir. Bu nedenle yaşlılarda cildin korunması ve bakımı çok önemlidir.

Yaşlanma ile birlikte derinin yapısında ve fonksiyonlarında birçok değişiklik ortaya çıkmaktadır. Yaşlı deride 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, deride solukluk olur.

Yaşlılarda ter bezi sayısı ve salgısının azalmasına bağlı olarak terleme azalır. Ayrıca deri damarlanması da azaldığından , yaşlılarda sıcak çarpması riskinin arttığı gözlenir. Yaę bezlerinin yağ salgısı üretme kapasitesi azalır ancak yağ bezlerinin büyüklüğü artar. Bu nedenle deride düzensiz yağlanmaya bağlı olarak yüz ve saçlı deride kaşıntı oluşabilir. Bu durum yağlanmayı kontrol eden sabun ve şampuanların kullanılması ile önlenabilir.

Gri veya beyaz saçlar yaşlanmanın en belirgin işaretlerinden biridir. Yaşla doğru orantılı saçlar 50 yaşına kadar insanların %50'sinde beyazlaşır. 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, tedaviye erken başlanması ve düzenli olarak kullanılması kaydı ile ve uzman doktora danışılarak kullanılacak solüsyonlarla tedavi edilebilir. Hormonal dengenin değişmesi sonucu kadınlarda menapoz sonrası özellikle alt çenede kalın ve sert kıllar görülebilir. Erkeklerde ise kaşlar, burun delikleri ve kulaklardaki kılların uzunluğu artar. Koterizasyon ve laser uygulamaları ile istenmeyen kılların giderilmesi mümkündür.

Yaşlı insanlarda tırnaklar kuru ve gevrek bir hale gelir. Tırnaklar opaklaşır ve renkleri sarıdan griye döner ve düzleşir veya kaşık gibi olur. Tırnakların uzama hızı azalır, el tırnakları daha kırılğan ve uç kısımlarında ayrılma olurken ayak tırnakları kalınlaşır ve kıvrılır. Bu durumun oluşmasını engellemek için eldiven kullanarak deterjan ve kimyasal çözücülerden korumak (oje ve aseton gibi) , tırnakları kısa tutmak, tırnakların kurumasını ve kolay kırılmasını önler.

Kaşıntı, yaşlılarda en sık rastlanan ve rahatsızlık veren yakınmalardan biri kaşıntıdır. Kuruluk en önemli nedenlerinden biridir. Ancak kaşıntıya neden olabilecek bir deri hastalığı , sistemik bir hastalık , sistemik veya yerel ilaç kullanımı mutlaka ekarte edilmelidir. Özellikle kol ve bacaklarda daha fazla

olmak üzere tüm cilt kuru, kabalaşmış ve kepekli bir görünümde dir. Kaşıntı, düşük ısı ve düşük nem oranı nedeni ile kış aylarında daha fazladır. Çok sıcak su ile banyo yapılması kaşıntıyı arttırır.

Deri kuruluğu, yaşlılarda kaşıntı nedenlerinin başında gelir. 65 yaşın üzerindeki insanların %75'ini etkileyen önemli bir sorundur. Ekzamatöz değişikliklere ve cilt enfeksiyonlarına zemin hazırlar. Derinin bütünlüğünün bozulması, su içeriğinin azalması ve güneş ışınlarına bağlı hasar önemli bir nedendir. Bu nedenle nemlendirici içeren sabunlar kullanılması ve banyo sonrası ilk beş dakika içinde nemlendiricilerin (sıvı vazelin) kullanılması kuruluğu ve dolayısıyla kaşıntıyı azaltabilir.

Bacak, ayak ve tırnakta görülen değişiklikler: Mekanik etkilere maruz kalan bölge olarak ayaklar yaşlılarda travma, gerilme kuvvetlerinin artması , yürüme bozuklukları gibi etkilerden 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 ve tırnaklardaki kalınlaşma ve şekil bozukluğu hareket kabiliyetini dahada sınırlar. Ayrıca

ortopedik bozukluklar, sistemik hastalıklar, duyu bozuklukları ayak sağlığını olumsuz yönde etkileyen durumlardır. Bu nedenle uygun ayakkabı, tırnakların düzgün olarak kesilmesi, ve derideki sertliklerin (hiperkeratozun) giderilmesi için hergün ılık su ile yıkamayı takiben %10-15'lik salisilik asit içeren merhemlerin ve nemlendiricilerin kullanılması, bu bozuklukların giderilmesi için alınacak basit önlemlerdir. Yaşlılarda duyu fonksiyonlarının azalmasına, damarlardaki yetmezliğe ve bazı sistemik hastalıklara bağlı olarak (özellikle diabet) bacaklarda ve ayaklarda ülserler (yaralar) gelişebilir. Özellikle bunun öncü belirtisi olarak ayak bileklerinde kaşıntılı, ödemli ve kırmızımsı-mor renk değişikliği olduğunda 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 bölgelerdeki ciltde solukluk, ince ve kaba kırışıklıklar, kaba ve pürüzlü görünüm, kahverengi-düz lekeler, ince damar genişlemeleri görülebilir. Güneş ışınlarının birikici etkileri deride iyi yada kötü huylu tümörlerin oluşmasına yol açmaktadır. Ancak cildimizde oluşan bütün kahverenkli oluşumlar kanser değildir. Bir kısmı yaşla ve güneş etkisi ile oluşan iyi huylu oluşumlardır. Ancak ülkemizin yılın büyük bir bölümünde güçlü güneş ışınlarına maruz kalındığı göz

önünde bulundurularak 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 (şapka) yanısıra, düzenli olarak güneşten koruyucu kremlerin kullanılması oldukça yararlıdır. Güneşten koruyucular güneş hasarı bulgularının şiddetini ve sonuçlarını belirgin olarak azaltır. Ayrıca yerel olarak sentetik A vitamini (%0.05'lik tretinoin) içeren kremlerin kullanılması (gece yatmadan önce) güneşe bağlı etkilerin azalmasını sağlar.

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