

# KENDİNİZE YATIRIM YAPMA ZAMANI

30 lu yaşlarda olamaz galiba yaşılanıyorum , 40 lı yaşlarda keşke daha önce kendime baksaydım dememek için henüz gençken cildin korunması gerektiğini söyleyen KadıköyŞifa Sağlık Grubu Ataşehir Hastanesi Kaliteli Yaşam Polikliniği Direktörü Dr. Yasemin Savaş, Cilt dokusuna ne kadar erken özen gösterilirse ilerleyen yaşlarda o kadar iyi yanıt alınabileceğini vurguluyor.



Cilt 20 li yaşlarda gelişimini tamamlar. Bu yaşlarda kollajen üretimi maksimumdadır ve cilt sağlıklıdır. Ancak , bazen cilde yeteri kadar özen gösterilmediğinden bazen de hormonal nedenlerden karşımıza akne sorunları, izleri çıkabilir. Sağlıklı beslenme, spor , güneşten korunma , özel cilt bakımları , sigara, alkolden uzak durmak gibi bir takım tedbirler ile doktor muayenesinin ardından yine doktor

önerisiyle uygun ürünler kullanarak evde bakım ve temizliğinin yapılması ile cildi daha sağlıklı hale getirir ve ileri yıllara taşımış oluruz.

Cildi korumak için en önemli faktörlerden bir tanesi güneşin zararlı etkilerinden korunmaktır. Güneş koruyucunuz UVA ve UVB filtreleri ve minimum 15 koruma faktörü içermelidir. Güneş koruyucular dışarı çıkılmadan 15 dakika önce uygulanmalı, terleme ya da suyla temas sonrası tekrar sürülmelidir.

Sigara kullanımı vücudumuzda genel yaşlanma sürecini hızlandıran biyokimyasal değişikliklere neden olur. On yıldan uzun süre günde ortalama 10 sigara içen kişilerde deri yaşlanması hızlanır. Sigara dumanı derimizi besleyen damarları daraltır. Oksijen ve A vitamini gibi gerekli besinlerin deriye ulaşmasını azaltır. Sigara, kolajen ve elastinin yapısını da bozar. Sonuç olarak cilt erken sarkar ve kırışır.

20 li yaşlarda ancak patolojik bir neden varsa estetik cerrahi önerilir. Ayrıca , bu yaşlarda ince dudakları daha belirgin hale getirmek için dudak dolgusu, akne izleri ve canlandırma, peelingler , soruna yönelik özel cilt bakımları ve akne bakımları yapılabilir

### **Sorunlar küçükken başa çıkmak gerekir...**

30 lu yaşlarla beraber cildimizde destek ihtiyacı başlar. Bu ihtiyacın karşılanması cildin yıpranmasını , kırışıklık , lekelenme, elastikiyet kaybı ve çizgilerin derinleşmesi gibi bazı sorunların çözümüne destek olur. Bu yaşlarda kontrol edilemeyen mimikler, alındaki enine kırışıklıklar ve kaş ortasındaki dikine çizgiler , kaz ayakları , düşen kaşları hafifçe yukarı kaldırmak için bazı uygulamalar yapılabilir. Botoks, anti-aging cilt tonu düzensizliği veya leke tedavisi amaçlı peelingler , karbon peeling ve koruyucu lazer uygulamaları , ince dudakları ya da elmacık kemikleri belirginleştirmek , yüzde lifting sağlamak yüz ovalitesini biçimlendirmek için dolgu , nemsizlikle başa çıkmak , kollagen

, elastin , HLA üretimini artırmak için PRP , gençlik aşısı veya mezolift , gıdı için lipoliz , radyo frekans (ütüleme ) bun uygulamalardan bazılarıdır. Ayrıca bu yaşlarda boyun ve ellerde de ince kırışıklık, kuruluk başlar ve bunlara yönelik tedavilerde önerilir.

### **Medikal estetiğin doğru zamanı.....**

40 lı yaşlar medikal estetiğin en doğru zamanıdır. Yüz bölgesinde önce orta yüz , ardından göz altı ve en son elmacık bölgesinde yağ kayıpları başlar ve bu kişiyi olduğundan daha mutsuz ve yorgun gösterir. Bu yaşlarda yağ kayıplarına derin çizgilerde eşlik eder. Boyunda , dekolte de nem kayıpları , ince çizgilenmeler kırışıklıklar oluşur. Ayrıca , ellerde de yağ kayıpları , damarların belirginleşmesi ve lekeler ortaya çıkar. Bu yaşlarda alın ve göz çevresine botoks -dolgu kombinasyonları , hacim kaybına bağlı bozulan ovalitenin tekrar oluşturulması için fokuslu USG , örümcek ağı ve altın ip , fraksiyonel lazer , hacimlendirici dolgu uygulamaları, cilt bakımları yapılabilir.

50 li yaşlarda ise; Menopoz sonrasında östrojenin azalmasıyla hızlı yaşlanma olur dolayısıyla bu döneme kadar iyi bakılmış bir cilt bu dönemi daha az hasarla geçirir. Yağda kayıp oranları daha da artar . Yüz ovalitesini iyice kaybeder yorgun ve üzgün ifade yüze iyice oturur. Ovalitesini kaybeden yüz kare yüz şeklini alır. Yorgun ve üzgün görünüme sebep olan yağ dokusu kayıpları için yoğun dolgular , alındaki enine kırışıklar, göz çevresindeki kaz ayakları ve kaşlara botox, cilt tonu eşitsizliği, leke ve anti-aging için kimyasal peelingler, ciltte canlılık nemlenme kapasitesini daha fazla artırmak , kollagen, PRP , yoğun kombinasyonlu mezolift veya gençlik aşısı, bozulan yüz ovalitesi için örümcek ağı ve altın ip , fraksiyonel lazer , iğneli radyofrekans yöntemi yapılabilir.