

# **KUAFÖR BROŞÜRÜ**

## SAÇ ve CİLDİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Her saç bakımının sebebi saçların ve cildin sağlıklı tutulması olmalı. Sağlıklı saç hem daha parlaktır ve de daha güzeldir. Bu saçlar daha kolay şekle girer, kesilir ve boyanır.

Saçların doğru değerlendirilmesi, saçlar için kullanılması gereken ürünler için de önemli. Saç bakımı ve diğer ürünleri hazırladıktan sonra, saçı değerlendirilecek kişiyi saç kesimine hazır vaziyete getirin ve ensedeki saçları taramaya başlayınız. Buradaki değerlendirme saçları hissederek ve şekil vererek ve de cilde dokunarak ve bakarak yapılır.

Bu durumda şunlara dikkat edilmeli:

- saçlar jöleli mi, yağlı mı ya da temiz mi.
- saçın yapısı genelde sağlam mı ya da yıpranmış mı
- saçlar permalı mı, gölgeli mi, boyalı mı
- saçlar kırık mı
- saçlar sık mı seyrek mi
- kellik ve açılma var mı
- cilt kuru mu ya da yağlı mı
- kuru deri kepekleri mi var ya da yağlı kepekler mi var
- iltihaplanabilecek yerler var mı

Müşterinize saçıyla ya da cildiyle olabilecek sorunları ciddiye aldığınızı gösterin. Bu durumda müşteriye bunları sorabilirsiniz:

- Saçlarınızı ne kadar sıklıkta yıkarsınız?
- En son saçlarınızı ne zaman yıkadınız?
- Saçlarınız sizce çabuk mu yağlanıyor ya da kurumudur?
- Saçlarınızla ya da cildinizle başka sorunlarınız var mı?
- Evde hangi şampuanı kullanıyorsunuz?
- Sizce kepeğe karşı olan şampuanınızı burada ve evinizde kullandıktan sonra kepeklerinizde bir azalma oldu mu?

Bu sorular bazen buna benzer bazense farklı şekillerde soruluyor ve şunlara dikkat edilmiyor:

Saçın ve cildin ve de müşterinin alışkanlıkları kişiden kişiye değişebilir.

Kuaförler mesleklerinin ciddiyetini ve profesyonelliğini gösterip müşteriye hangi ürünü ve nasıl neyi yapması gerektiğini tavsiye etmeli.

Şampuan ve bakım ürünlerini seçerken saçın ve cildin değerlendirilmesi çok önemli

## **SAÇ ve KAFA DERİSİ HASTALIKLARI**

### **A-SAÇ VE SAÇLI DERİDE BULAŞICI OLMAYAN HASTALIKLAR:**

Yağlı saçlar ve kepekler bir kuaförün müşterilerinde en sık rastlanan hastalıklardır. Bu hastalıklar yağ bezlerinin fazla çalışmasından ve derinin kurumamasından kaynaklanmaktadır.

- 1-Kepeklenme (Seboreik Dermatid)**
- 2-Saçın Aşırı Yağlanması (Seborre)**
- 3-Sedef Hastalığı (Psöriazis)**
- 4-Erkek Tipi Kellik (Dazlaklık)**
- 5-İz Bırakmayan Kellik (Allopesi Areata)**
- 6-İz Bırakan Kellik (Favus)**
- 7-Yaygın Saç Dökülmesi**
- 8-Yağ Bezi Kisti**
- 9-Saç Uçlarının Kırılması**
- 10-Hasar Görmüş Saç Teli**

## **1-KEPEKLENME (SEBOROİK DERMATİD):**

- Saçlı deride görülen hafif kepeklenme normaldir.Tedavi gerektirmez.
- Kepeklenme de pullanma,kaşıntı ve hafif kızarıklık olur.
- Kroniktir ama aralıklıdır.Tamamen iyileşir ve yeniden tekrarlayabilir.
- Sıklıkla fiziksel ve duygusal stres altında alevlenir.Fiziksel strese, sert şampuan,sert bir şekilde yapılan masaj,aşırı sıcak su,mevsim değişikliği örnektir( Kış ve sonbahar da yaz aylarına göre kepeklenme daha fazladır).

Kepeklenme açık tenlilerde daha sık ve şiddetlidir.

Çocuklarda görülmez.Bebeklerde ilk 3-4 ayda annenin hormonlarına bağlı olarak başta beşik takkesi şeklinde,boyun,koltukaltı,kasık gibi derinin kıvrım yerlerinde görülür

Bir çeşit mantar kepeklenmenin oluşumuna katkıda bulunmaktadır

### **Kepeklenmeye karşı önlemler:**

Piyasadaki mevcut kepek şampuanlarından müşteriye önerilebilir.

### **Uygulamada başarısızlık nedenleri;**

- Seyrek kullanım,
- Uygulama süresinin yetersizliği,
- Saçlı deriyle şampuanın temasının yetersiz olması,
- Hastalık seyrindeki doğal dalgalanmalar,
- Kullanılan rejim başarılı olmazsa kişi köpürtme sonrası saçını duş bonesiyle örtüp durulamadan 30 dakika bekleyebilir.Bu uygulama inatçı kepeği giderir,ancak hafif tahrişe yol açabilir.Durulamadan sonra saç bakım kremi kullanılabilir.Zeytin yağı,kepeğin uzaklaştırılmasını kolaylaştırır.

\*\*\*Geçmeyen kepeklenmede müşterinin bir cilt doktoruna gitmesi önerilir.

## 2- SAÇIN AŞIRI YAĞLANMASI (SEBORE):

Yağ bezlerinin fazla çalışması sonucu ortaya çıkan duruma saçın aşırı yağlanması (sebore) denir. İrsi nedenler dışında erkek hormonları da buna nedendir. SEBORE sadece kafada oluşur ve yüzdeki ciltte yağlı ve parlak gözükür.

İki çeşit sebore vardır. 1-Yağlı olana Sebore oles, 2-Kuru olana Sebore sikka denir.

**Sebore oles** da yağ bezlerinin fazla çalışması sonucu yağ bezleri fazlasıyla yağ üretir. Bu nedenle cilt yağ sürülmüş gibi parlak. Saçlar yıkandıktan sonra 2-3 gün içinde yine uçlarına kadar yağlanır. Bu durum ergenlik çağında başlar ve bu sebepten dolayı kuaförlerin 25 yaş altı müşterilerinde daha yaygındır. Bu yaş grubunun % 80 inde sebore oles vardır. Daha yaşlı insanlarda yağ bezlerinin çalışması azalır.

**Sebore sikka** da ise aşırı derecede kepeklenme görülür. Kafa cildinin kuruması ve yağ bezlerinin fazla yağ üretmesi ile oluşur. Kurumuş kafa cildinin yağ bezlerinin ürettiği yağı emmesi sonucu kuru cilt, küçük parçacıklar halinde kafadan ayrılmaya başlar, saçlar ise sadece kök kısmında yağlı olur ve saç uçlarına kadar kurudur ve kırılmış saçlar gözlenir. Saçı oluşturan kitin maddesi çelikten daha serttir. Eğer saç saçın üzerinde kaymazsa kırılır. Kuru saçların kolayca kayması için yağlanmalı, ya da iyi cins bir saç kremi kullanılmalıdır. Kepekler, zararlı mantar ve bakterilere ideal bir yaşama ortamı sunarlar

Yeterli bakım yapılmadığında cildin iltihaplanmasına neden olabilir. Hızla yağlanan saçlar ve kepeklenmeler bir arada gözükabilir. Önce saç dipleri ve saç sabun veya şampuanla yağ ve kirden arındırılmalı sonra saçların birbiri üzerinden kayması için yağlanmalı veya kremelendir.



- **Sebostaze** (kurumuş kafa cildi) yağ bezlerinin yeterince çalışmaması sonucu cilt ve saçların kuru ve parlamayan görüntüsü ortaya çıkar.Saç kırılmanlaşır ve kafadaki cilt de kolay kolay çıkmayan kepekler oluşur.Yani kepeklenme hem yağlı hem de yağsız kafa derisinde oluşabilir.Mevsimlere göre de değişim gösterir.Örneğin kış ve sonbahar aylarında yaz aylarına göre daha fazla fazla görülür.Sebore de saçların özel bir şampuanla düzenli ve titiz bir şekilde bakımı önemlidir.Çok etkili şampuanlarla ve sert masajlarla veya çok sıcak suyla cildin tahriş edilmesi önlenmelidir.Saçlar cilde daha az temas ederse,örneğin; permalı saçlarda olduğu gibi .O zaman saçların tekrar yağlanması geciktirilebilir.

### **3- SEDEF HASTALIĞI (PSORİASİS):**

Çok yaygın ancak bulaşıcı olmayan cilt kurumasıdır. Cildin kuruması 4 haftada gerçekleşmesi gerekirken bu durumda bu süre birkaç güne iner. Sedef hastalığında cilt kızarıklık olup, üzerinde kepek oluşumu gözlenir. Kepeklerin kazınmasıyla küçük kan noktaları belirir. Bu hastalık birden belirir ve tüm kafaya yayılabilir. Vücudun muhtelif yerlerinde de ( diz kapağı, dirsek vb.) görülür.

Sedef, kepeklenmeden (seboreid dermatit) şu özellikleriyle ayrılır.

- Sedefte;kızarıklık alanlar belirgin sınırlı, sıklıkla kabarıklık ve koyu kırmızı renklidir, Seboreik dermatitte(kepeklenme); kızarıklık alanlar gözle görülmeyecek kadar hafif,sınırları belirgin değil,renk değişikliği hafif pembe olup,gözle görülmeyecek kadar azdır.
- Sedefte pullanma daha kalın ve belirgindir,plaklar halinde ortaya çıkar.Sedefin kabukları kumaş üzerine damlamış mum gibidir.Seboreik dermatitte sadece aşırı pullanma vardır.
- Her ikisinde de kaşıntı vardır.Ancak sedefte kaşıntı her zaman görülmeyebilir.
- Yüz kaş ve kirpik tutulumu her ikisinde de olabilir.Ancak sedefte daha seyrek görülür.
- Sedefte vücudun diğer bölgelerinde sedef plakları mevcuttur.Örneğin deri kıvrımlarında( koltuk altı,diz,dirsek vs.) görülebilir.Tırnak değişiklikleri olur.
- Sedef hastalığının bir müşteride görülmesi halinde doktora gitmesi önerilir.
- Sedef hastalığının sebebi bilinmemekle birlikte sıklıkla duygusal stres altında alevlenir.
- Kepeklenme ve sedef ; her ikisi de bulaşıcı değildir.Tedavileri gecikirse sonradan bakteri ve mantarın üremesi için ortam uygun hale gelir.

## **4-ERKEK TİPİ KELLİK – DAZLAKLIK**

### **( Andro-genetik saç dökülmesi):**

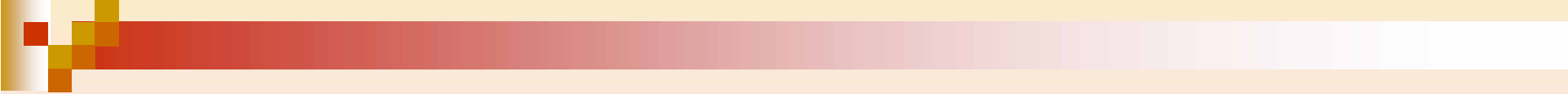
En sık görülen( % 95) ve daimi olan saç dökülmesidir.Saç folliküllerinin körelmesi sonucu dökülen saçların yerine öncelikle rengi daha açık olan ince saçlar çıkar ve bunların ömrü de uzun sürmez.

Kel olan bölgede gözükmeyen çok ince tüy gibi saçların çıkmasıyla bu süreç tamamlanır.

Andro-genetik saç dökülmesinin sebepleri:

- 1-Androjen hormonunun etkisinin çoğalması
- 2-İrsi kelleşme

- Erkekler androjen hormonunun salgısının artması ve aileden geçen irsi özelliklerinin genleriyle taşınması sonucu kel olurlar. Saçların dökülüp kelliğin başlaması 20 li yaşlardan önce olabilir. İlk kellik genelde alından başlar ve arka tepe kısmı bu kelliğin başlamasına eşlik eder veya takip eder. Daha sonra üstteki diğer saçlar dökülür ve tipik kellik görülür. Yan ve ense kısımları genellikle saçlıdır.
- Şimdiye kadar anlatılan kısımdan da anlaşıldığı gibi kadınların neden hiç androjenetik saç dökülmesi yaşamadıkları yada nadiren yaşadıkları anlaşılmaktadır. Nadiren olduğu zamanda kellik erkekteki gibi yoğun olmaz. Kadının vücudunda da hormonu üretilmesine rağmen östrojen hormonunun baskınlığı yüzünden kellik oluşmaz. Yinede bazı kadınlarda, çoğunlukla yaşlı kadınlarda androjenetik saç dökülmesine benzeyen saç dökülmesi görülebilir. Kadınlardaki bu kellik vücutta oluşan hormon değişikliklerine bağlıdır. Bu durumda östrojen üretimi azalır ve androjenlerin etkisi çoğalır. Aileden de irsi bir kellik varsa o zaman erkekte görülen kellik sürecinin benzeri kadında da görülebilir. Fakat geniş kel bölgeleri oluşmaz. Genç yaşta kadınlar da bu belirtiler görülürse onlarda da bir hormon değişikliği söz konusudur. Bu durumda kuaför müşterisine bir doktora gitmesini önermelidir. Çünkü kadınlarda androjenetik saç dökülmesi östrojen tedavisi ile tedavi edilir.




Saç dökülmesi çoğu zaman sebore( saçın aşırı yağlanması) ile bağlantılıdır.Fakat sebore saç dökülmesine neden değildir sadece eşlik eder.her ikisi de irsi veya hormonlar yüzünden oluşur.

Erkeklerde erkeklik hormonu baskı altına alınamayacağı için ve irsi etkenlerin bertaraf edilememesi nedeniyle tedavi mümkün olmamaktadır.

## **5- İZ BIRAKMAYAN KELLİK (ALOPESİ AREATA = PELADE )**

**Alopesi areata** kafa derisi ve sakal üzerinde en sık rastlanan kellik tipidir.Saç kuru ve kırılgan hale gelir.Kellik bölgesinin kenarlarında kısa incelmış,kör uçlu “ünlem işareti” şeklinde saçlar görülebilir.

Saçlı deride belli sınırlı bölgelerde daireler şeklinde kellikler belirir. Erkekte bu tip saç dökülmesi sakal bölgesinde de görülebilir.Diğer kıllı bölgelerde etkilenebilir.Küçük kellikler genişleyerek diğerleri ile birleşip büyük daire veya oval şeklinde kellikler oluşturabilirler.Bu kel olan bölgelerden saçları tutup yerinden çekebilirsiniz ve bu hiç acımaz.Bu hastalığın ayırt edici tanısı, kel olan bölgelerde, köklerden 2-3 mm uzunluğunda çıkan yeni saçlardır.



Bu hastalık uzun yıllar boyunca çeşitli ilerlemeler gösterebilir fakat sona erdiğinde saç yine eskisi gibi uzar.Sadece küçük bir bölümde (5%) tamamıyla kellik yaşanır.( Alopecia totalis).Daha sonradan uzayan saçların pigmentleri bozuktur ve beyaz olarak çıkarlar.Saçlar iyileştikten yıllar sonra yine aynı hastalığa yakalanılabilir.Bu hastalığa tırnakta çukur oluşması da eşlik eder.

Bu bulaşıcı olmayan hastalığın nedeni olarak beslenme bozukluğu (Malnütrisyon ), zihinsel gerginlik,glandüler hastalıklar,sistemik hastalıklar veya kalıtım gösterilmektedir.

Trichotillomanie : Psikolojik rahatsızlık sonucu saç,sakal,bıyık,kaş,kirpik yolunabilir.



## 6- İZ BIRAKAN KELLİK (*Favus*)

Nedbe birakan kellik gerçek kelliktir ki buna FAVUS denir. Bu hastalığı trichophyton schönleini isimli mantar yapar. Mantar kıl kökü ve kılı sarar. Epidermisin altına doğru yayılır. Kükürt sarısı rengindedir. Ortası çukur çanak şeklinde bir oluşum meydana getirir. Fare sidiği kokusu vardır. Kuaför müşterisinin saçında böyle bir oluşum gözlemlendiğinde bir cildiye uzmanına gitmesini önermelidir.

## **7-YAYGIN SAÇ DÖKÜLMESİ:**

Yaygın saç dökülmesinde saçlar kafanın üst kısmından ve döner kısmından dökülür.Bu tip saç dökülmesi farklı nedenlerden olabilir.

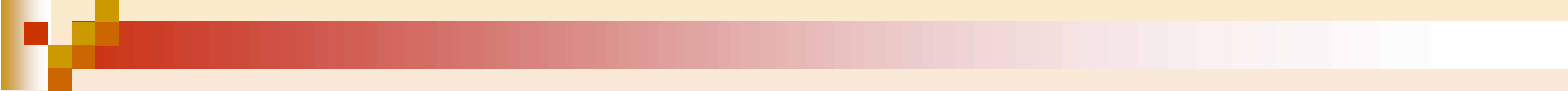
Bazı hastalıklar sonucu ( tifüs) yada zehirlenmeler sonucu saçlar fazlasıyla dökülebilir.

Bazı ilaçları kullanırken saçlar ilacın yan etkisinden dökülebilir.Özellikle kansere karşı ışınli tedavilerde, kemoterapide saç dökülmesi görülür,bazen bu durumda saç kökleri oldukça zarar görür.Tedaviye ara verildikten hemen sonra saç büyümesi yeniden başlar.

Doğum sonrası da saç dökülmesi olabilir.

## 8-YAĞ BEZİ KİSTİ:

- **Epidermoid kist** bir folikülün üst bölümünün kese benzeri büyüme göstermesi sonucu ortaya çıkar.Duvarı epidermis gibidir.İçeriği olgunlaşmamış keratin ve hücresel debristen oluşur.
- Genellikle yüz.boyun ve üst gövde yerleşimlidir.Yumuşak olup genellikle üzerinde bir komedon(siyah nokta) yada genişlemiş por bulunur.Genişlemiş pordan bazen peynirimsi bir madde drene olur yada hasta sıkarak bu maddeyi boşaltır.Kötü kokunun nedeni infeksiyon değil,ekşimiş yağ ve hücresel debristir.Kist boşaldıktan sonra yeniden dolacaktır.Çünkü kistin duvarlarından keratin dökülmeye devam eder



Kist bazen kırmızı hassas ve şişmiş hale gelebilir. Bu durum kist duvarının delinip içeriğinin dermise sızarak büyük bir sivilce gibi yoğun bir inflamasyona yol açtığını gösterir. Ancak infekte değildir

Pilar kist; Bir folikülün orta bölümünün kese benzeri büyüme göstermesi sonucu ortaya çıkar. Üstünde por bulunmaz ve serttir. En sık kafa derisinde bulunur. Ailesel olabilir, sıklıkla çok sayıda ve kümeler halindedir. Üzerinde saç dökülmesi olabilir. Boşalmaz ve inflamasyon gelişmez.

## 9- SAÇ UÇLARININ KIRILMASI:

- Kırılmış saçlar cansız bir görünüme sahiptir ve emme gücü çok yüksektir. Saçı boyarken kafaya sürülen kimyasal ürünlerin etkisiyle, perma yapılırken, sert saç fırçalarının, metal bigudilerin veya çok gergin sarılmış bigudilerin kullanımına bağlı olarak meydana gelebilir. İyi bir tedavi için, saçta daha çok zarar verebilecek fakat tedavi amaçlı kullanılan kimyasal maddeler içeren ürünlerin kullanılmaması gerekir.
- Bu durumda saçlara titizlikle bakım yapılmalı, saçların kurumaması için saçları yağlatan ürünler kullanılmalıdır. Kırık uçların kesilmesi sadece geçici bir çözümdür. Böyle saçların kesimi, boyanması esnasında iyi bir bakım hesabı yapılmalı ve saçların yeniden eski canlılığını kazanması sağlanmalıdır.

## 10-HASAR GÖRMÜŞ SAÇ TELİ:

Saçlar bu sebeplerden dolayı zarar görebilir:

- Kalitesiz taraklardan yada saçları kurularken fazla basınç uygulanmasında (Tarak dişlerindeki çapaklar saçı kırar ),
- Rastgele kullanılan kimyasal ürünlerden ,
- Deniz suyu,güneş,rüzgar,kuru hava ve çok sıcak aylarda saç kurutma makinesiyle saçları kuruturken.

# **B-SAÇ VE SAÇLI DERİNİN BULAŞICI HASTALIKLARI:**

**1-Saç Biti**

**2-Saçın Mantar Hastalığı (Tinea Capitis)**

**3-İmpetigo**

**4-Folikül Hastalığı**

**5-Sakal Yumruları**

**6-Siğiller**

**7-Molloscum Kontagiosum**

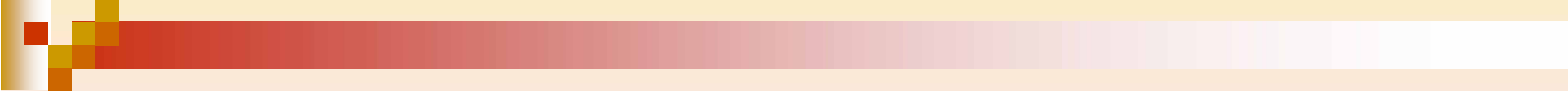
# 1-SAÇ BİTİ:

- Bitler genelde salgın şeklinde görünürler.

Bitlenmek her zaman hijyensizliğin getirdiği bir sonuç değildir. Yastıkların, örtülerin, tarakların ve saç fırçalarının ortak kullanımı yada birisiyle baş örtüsünü değiştirme sonucunda bitler bulaşır.

- Bitler 2-3 mm arası olurlar ve gözle görebilirsiniz, fakat çevik olduklarından kafada kolay kolay görülemezler.Bit iyi bir kamuflaj ustasıdır.Saçın rengine uyum sağlar: Aç olan bir bit gridir, kan eme eme doymuş bir bit, içindeki kanın pırıltısından dolayı kırmızı gibi gözükür. Bitlerin yumurtalarından, yani bit sirkesinden bir insanın bitlendiği anlaşılır.



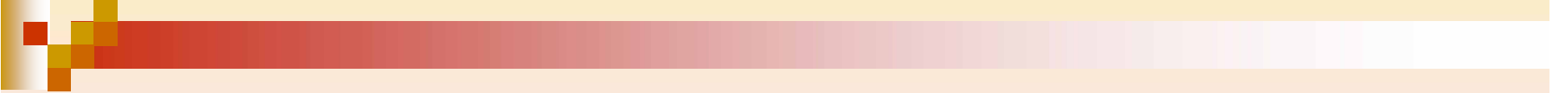
- 
- Bit yumurtaları beyazımsı, armut şeklinde düğüm gibidirler ve saça yapışıktırlar. Küçük bir toplu iğne başı kadar büyüktürler ve dikkatli bakılmayınca büyük kepeklere benzetilirler. Kepekten farkları, saçlardan dökülmezler ve elle çekilemezler.
  - Bitler çok hızlı ürerler ve sadece altı günün sonunda yavru bitler doğar, 18 gün sonra büyür ve onlarda yumurtlamaya başlarlar. Bir müşteride bit veya yumurtalarına rastlanılırsa bir tedavi önerilmeli. Bit ilaçları eczanelerde satılır ve kullanma şekline kesinlikle uyulmalı.

## 2-SAÇIN MANTAR HASTALIĞI

( *Tinea capitis*):

Mantar sporları saç folliküllerine girdiği zaman filizlerindeki saçlara zarar verir.Bu dairesel kel bölgelerin oluşması ile sonuçlanır. (Ringform). Enfekte saçlar,cansız ve kırılğan hale gelip dökülür.

Bu saçlar çok bulaşıcıdır ve taraklara bigudilere,havlulara atkılara ve elbiselere kolaylıkla geçebilir.Hijyenik olmayan bir salonda enfeksiyon yayılabilir.Bu hastalık kalıcı saç dökülmesine neden olmaz.



Ancak hemen tedavi edilmez ise bu enfekte bölgede şişme kabarma ve püstül oluşur:Böyle hallerde bakteriyel enfeksiyon ile karıştırılabilir. Mantar enfeksiyonu ağrılı değildir.Diğeri ise çok ağrılı ve hassastır.Sakallarda da mantar hastalığı görülebilir.

## **3-İMPETİGO:**

Stafilokok ve streptokok cinsi bakterilerin neden olduğu en sık görülen cilt enfeksiyonudur.Halk arasında bu hastalığa çok bulaşıcı olduğu için atmaca diye söylenir.

- Çocuklarda
- Sıcak ve nemli ortamda
- Kalabalık,sosyo-ekonomik koşulların kötü olduğu yerlerde görülür.

Lezyonların en çok görüldüğü yerler:

- Saçlı deri
- Yüz ve kıvrım alanları ( boyun ve koltuk altı)

Sızıntılı sulanmış,irinli yaralar hızla büyür..1-2 hafta sonra kurur ve kabuklanır.Kabuklar bal peteği rengindedir.Kendiliğinden iyileşebilir veya yayılarak haftalarca sürebilir.İmpetiço sadece direkt temasla değil,aynı zamanda enfekte kişilerin kullandığı havlu,diğer elbiseler veya diğer eşyalarlada yayılabilen bir bakteri enfeksiyonudur.

Yüzde,ağız çevresinde,burun ve gözlerde kesecikler gelişir.Bunlar kuruduğu zaman sarımsı kabuklar ortaya çıkar ve hasta kısımlar kaşınır.İmpetigolu bir müşteri randevuya ihtiyaç duyarsa kibarca enfeksiyon halinin geçmesine kadar beklemesi önerilir.

## ***4-FOLLİKÜL HASTALIĞI:***

Kıl folliküllerinin iltihaplanmasına follikulit denir. Folikül çevresinde kızarıklık, şişlik ve ağrı ortaya çıkar.

Nedenleri:

- 1-Mikroplar( Bakteri)
- 2-Travma(epilasyon sonrası)
- 3-HIV enfeksiyonu
- 4-Sakal yumruları

## **5-SAKAL YUMRULARI:**

Kıvırcık sakalın dönerek derinin içine büyümesi sonucu oluşur.Sakal traşı sırasında kıllar cilde yakın kesildiğinde iyice kısalan kıl cildi deler Tek etkili önlem tıraş olmamaktır.Lezyonlar aşağıdaki yöntemlerle an aza indirilebilir.

Daha seyrek ve sakalı biraz uzun bırakarak tıraş olmak.

(Tıraş bıçağı yerine kırpma makası kullanmak)

Tıbbi tedavi önemli bir yarar sağlamaz.

## 6-SİĞİLLER:

Siğiller çeşitli biçimlerde iyi huylu tümörlerdir. Sebebi bir virüs mikrobudur. En sık görülen siğil cinsleri

1-Her yaşta ve özellikle gençlerde en çok el sırtı ve parmaklarda görülür. Esmer, sarımsak, ağrısız, toplu iğne başından bezelye büyüklüğüne kadar olan sert çıkıntılıdır. Üzerleri düz, bazen girintili çıkıntılı, karnabahar manzarasındadır. Tırnak kenarında oldukları zaman ağrılıdır. Ayak tabanında da görülebilir.

2-En çok yüzde görülür. Yuvarlak veya oval, esmer sarı renkte üzerleri düz, grup halinde siğillerdir. Bilhassa çocuklarda ve gençlerde görülür.

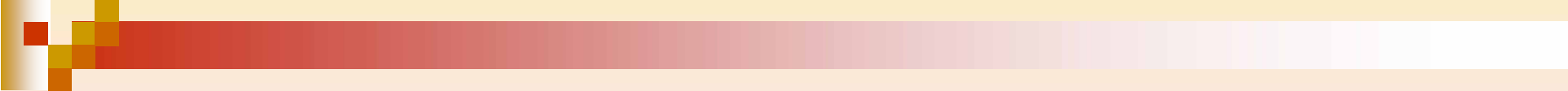
Erkeklerde sakal bölgesinde de görülebilir. Tıraş olmak siğile yol açan virüsün bütün sakal alanına yayılmasına ve lezyonların kanamasına yol açar. Siğile yol açan virüsün cilde yerleşmesi sonucu gelişir.

Kuluçka dönemi( Mikrobun vücuda girip yerleşmesinden, hastalığın ortaya çıkmasına kadar geçen süre) haftalar yada aylar sürebilir.

Gözle görünen lezyonlar temizlendikten sonra yeni lezyonlar ortaya çıkmaya devam edebilir.

6-24 ay sonra bağışıklık kazanılması kendiliğinden iyileşmeye neden olur.





Tedavisi :Kendiliğinden iyileşmesi beklenebilir.Ancak bu dönemde tıraş olmak güçleşir.

Sakal uzatılmalıdır.

Cildiye uzmanı tarafından tek tek elektro-koterle alınabilir veya ilaç önerilebilir.

## **7-MOLLUSCUM CONTAGIOSUM:**

Etkeni cilde yerleşen bir virüstür. Doğrudan temasla bulaşır.Çocukların genellikle yüzünde,kollarında ve gövdelerinde sıklıkla gruplar halinde görülür.!-4 mm. çapında et renginde yuvarlak,merkezinde beyaz bir çekirdek veya çukur bulunan siğile benzer oluşumlardır.

Erişkinlerde genellikle alt karın bölgesinde, genital bölge ve çevresinde görülür. 6-12 ay içinde (çocuklarda) , bağışıklık gelişmesi sonucu kendiliğinden iyileşir.Erişkinlerde daha uzun sürebilir.

# CİLDİN YAPISI

## □ Genel

Cilt vücudun sadece dış tabaksl değil aynı zamanda insan için hayati önem taşıyan bir organdır. Bir taraftan çevreye bir bağlantı kuruyor ve diğer taraftan çevreden bize koruyor. Bu sebepten dolayı cildin bir çok, bunların çoğu çok önemli, görevi vardır.

Zeki bir **uyarı-koruma sistemiyle** zararlı çevre etkenlerinden vücudu koruyor, bir **klima** gibidir, **besin deposu** oluşturuyor ve böbrek ile akciğeri **anabolizmada** destekliyor. Bu durum da büyük cilt bozulmalarında neden hayati tehlike oluştuğunu gösteriyor. Ayrıca cilt, insanın gergin ya da dinlenmiş olup olmadığını gösterir.

Cilt insandaki en büyük organdır. 1,5-2 metre kare arası bir alana sahiptir. Kalınlığı ise farklılık gösteriyor ve 1 mili metreden birkaç mili metreye kadar kalınlaşabiliyor. Ayrıca cildin fonksiyonu da bölgeden bölgeye değişiyor. El parmaklarındaki cildin hassaslığı ve ayak tabanındaki cildin kalınlığı ve de göz kapaklarındaki narin cilt arasında farklılıklar vardır.

**Cilt rengi** hangi ırka ayıt **olduğunuzdan** ve başka faktörler sayesinde belirleniyor. Az kırmızıdan koyu kırmızıya ya da mavi kırmızı görüntüsünü, **kanın iç taraftan yansımından geliyor.**

Cildin içinde oluşan renk maddesi (**Melanin**) cilde açık kahverenginden koyu kahverengine renk veriyor. Kan dolaşımının şiddetine göre ve pigmentlerin değişkenliğine göre ciltte hep aynı renkte kalmaz. Güçlü kan dolaşımına sahip olan cilt kırmızıdır, kan dolaşımı zayıf ve de pigmentlerin az olduğu bir ciltte soluk bir görüntü verir.

## □ Cildin üst tabakası (Epidermis)

Tarif edildiği gibi cildi üç tabaka oluşturuyor. Her bir tabakanın kendine öz bir yapısı ve görevleri vardır. Cildimize dokunduğumuzda en üst tabakayı, Epidermis'i elliyoruz.

Epidermis örtücü hücrelerden oluşuyor. Cildin görüntüsüne karar veriyor. Sinir ve damar epidermiste yoktur. Sadece gözenekler ve ter bezleri onun içinden geçer. Kalınlığı 0,01-0,03 mm oluyor, ayak tabanında ise birkaç milimetre birden olabilir.

Epidermis kendi içinde de 5 tabakadan oluşuyor. **Stratum Basale** Epidermisin en alt tabakasıdır. Tek sıralı hücrelerden oluşur. **Keratinosit**'den oluşur. Bunların köküyle alt tabakaya sıkı bir şekilde bağlıdır. Hücre bölünmesiyle keratinositler yeni hücreler oluşturuyor. Hücreler yavaş yavaş yukarıya doğru itiliyor (epidermise) ve zamanla kuruyup vücut onları atıyor. Bu süreç 4 hafta sürer, yani bu süreçte epidermis kendisini yeniliyor.

Yaralanma stratum basale yi geçerse nedbe ( iz ) bırakır.

Stratum Basale tabakasında ayrıca çok özel bir hücre yapısı daha var. Onun adı **Melanosit** ve bu hücreler cildin rengini (Melanin) üretiyor. Stratum Basale tabakasının bir üst tabakasında tabaka ise bir yağ ve yağ çözücü maddelere karşı bir engel oluşturuyor.

- **Stratum Granulosum** alttan üçüncü tabakadır. Oldukça ince bir tabakadır.
- **Stratum Lucidum** bir üst tabakadır. Genişlemiş bir biçimi Epidermisin avuç içi ve ayak tabanındaki ciltte bulunur.
- En üst tabaka **Stratum Corneum**. Burada yaygın, kurumuş hücre kalıntıları bulunur ve en kısa zamanda vücuttan atık diye alınır. Bu tabakadaki su oranı oldukça azdır. Günde 6-8 gram kadar atılan kuru deri fark edilmeden atılır. Bu dericikler giyinirken, kıyafetlere sürterek çözülür ve yıkanırken dökülür. Görülen bir deri dökülmesinde, örneğin kafadaki kepeklerin oluşmasının nedeni ciltteki bir fonksiyon hatasındandır.
- Stratum Granulosum, Stratum Lucidum ve Stratum Corneum birlikte nasırlaşma bölgesi olarak da adlandırılıyor. Suyu iter ama cildin kurummasını da engeller. Bu tabaka oldukça da yağ barındırır. Alt tabakalarından aldığı suyla birlikte cilde kayganlığını ve yumuşaklığını veriyor. Sabun ve benzeri maddeler bu tabakanın yağının bir kısmını alır. Güneş, kuru hava ve yaşlılıkta bu tabakadaki suyun ve yağın azalmasına nedendir. Cilt bu yüzden kurur ve çatlar. Ayrıca kırıksıklıkların oluşması olasılığı da çoğalır. Suyla ve temizlik ürünleriyle fazla temas etmek, bu tabakaların zayıflamasına ve alt tabakalardaki suyun cildin üzerine çıkmasına neden olur. Bu sebepten eller hep nemlidir (kuaför elleri gibi).

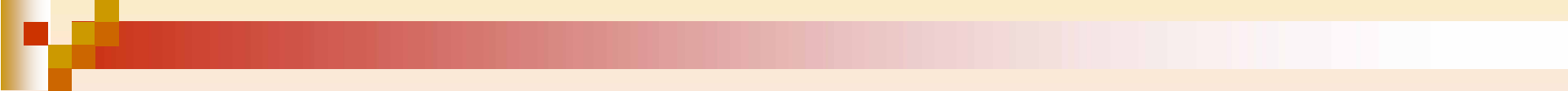
## □ Corium ve Subcutis

- **Corium** bağlayıcı liften oluşan bir doku yapısı vardır. Lifli yapısı cilde direnişliliğini ve de elastikliliğini verir. İki tip lif çeşidi vardır bu tabakada. Birisi Çolagen'ler ve diğeri de elastik liflerdir. Derinin çok hızlı genişlediği büyüme ve hamilelik dönemlerinde bu lifler genişlemeye ayak uyduramaz ve deride çatlaklıklar oluşur. Corium'un üst kısmına **Papillar tabakası** denir. Orta bölümdeki **ağ tabakasında** da lif dokusu çok sıktır. Aşağıya doğru daha seyrekler.
- Lifli dokunun su içeriği ve elastikliliği cildin gerilme durumu için yani görünüşü için önemlidir. Genç ciltteki albümin çok miktarda su bağlayabilir. İnsan yaşlandıkça tabakanın suyu bağlama özelliği azalır ve elastik lifler git gide elastikliyini kaybeder. Yaşlı bir cilt genç bir cilde oranla daha az elastiktir. Epidermise karşın Corium damarlar, sinirler, ter ve yağ bezleri, kaslar ve de saç yapısı içerir.
- Ciltteki **damarlar** üst üste olduğundan bir ağ oluşturuyorlar ve dikey olan damarlarla birbirlerine bağlıdırlar. Kapıllar papıllara içine kadar uzanırlar ve epidermisen alt tabakalarını da beslerler.
- Cildin çevreyle bağlantı kurması için **sinirler** oldukça fazladır. 1 cm kare ciltte 4 metre sinir dokusu vardır. Bunlar çeşitli tabakalara göre farklı uyarılar verirler. Corium ve subcutisteki sinirler bize sıcaklığı iletir. Subcutisteki bazı sinirlerde basınç ve bazı Coriuma bile uzanan sinir uçları bize acıyı iletir.
- Coriumla atındaki doku arasında **Subcutis** vardır. İzole bir etkisi vardır ve aynı zamanda da yağ deposudur. Saç follükülleri ve ter bezlerinin bir kısmı bu tabakadadır ve damarlarla lenfler içinden geçer. Kalınlığı yerine göre değişiktir. Örneğin kafadaki deri 2 mm'dir ve göbekte 10 cm olabilir.

# Cildin görevi (fonksiyonu)

## 1- Koruma fonksiyonu:

- Epidermis nasırlaşmış keratinli tabakasıyla dıştaki koruma kalkanıdır. **Mekanik etkenlere karşı koruma sağlar.** Cilt tarafından salgılanan su ve yağ sürtünmeyi yumuşatır. Daha kuvvetli mekanik bir etkende örneğin ellerde ve ayaklarda epidermis bu duruma ayak uydurur ve hücrelerini çoğaltır. Su toplaması cildin alışık olmadığı etkenler yüzünden oluşur. Coriumun elastikliği ve yağ tabakası da basınç ve çarpmalara karşı korur. Terin cilt üzerinde oluşturduğu ince tabakada cildi asitlerden korur. Sabun ve yağ çözücü başka ürünlerle yapılan cilt temizliğinden sonra bu koruma fonksiyonu zayıflar. Bu sebepten dolayı egzama, alerji vb. hastalıklar oluşur. Derimiz bir asit manto ile kaplıdır. ( PH = 5,5 ) Kalevi olan sabun bunu nötralize eder ve derinin koruma özelliği azalır. Sabun ve diğer cilt temizleyicilerinden PH= 5,5 olanları tercih edilmelidir.
- Cilt bakterilere, virüslere ve mantarlara devamlı bir hedefdir. Yinede bunlarla olan temasta bir enfeksiyon riski yoktur çünkü cildin mikroplara karşı da koruması vardır. Burada cildin üzerindeki yağ tabakası mikropların yayılmasını önler ya da etkilerini azaltır.
- Başka bir koruma mekanizması da epidermisin kendisini devamlı yenilemesi. Bu durumda mikroplar cilde yerleşme olanağı bulamıyor.

- 
- Cildi **UV (ultra viole)** ışınlarından korumak cildin en büyük görevlerindedir. Birden etkili cildi ışınlara maruz bırakırsanız o zaman cilt kendisini korumaya geçirecek vakidi bulamaz ve bir cilt iltihaplanmasına, yani **güneş yanığına** (Erythem) neden olur. Uzun süreli ve etkili güneş ışığı coriumun alt tabaklarına da zarar verir. Cilt elastikliliğini ve suyu bağlama özelliğini kaybeder. Bu da cildin erkenden yaşlanmasına neden olur.
  - UV ışınları sonucu ciltte gözlenen ilk tepki durumu cildin **kızarmasıdır** ve bu durum genelde istenilen bronzlaşmaya nedendir. Bu bronzlaşma epidermisteki melanozytlerin daha çok renk üretmesine bağlıdır. Epidermiz böylelikle daha çok pigment alır ve bu pigmentler bir ışık filtresi oluşturur. Ayrıca organizmayı yüksek ısı etkisinden de korurlar. Pigmentlerin oluşumunu ciltteki reaksiyon başlatıyor. Kısa zamanda güçlü ve güzel doğal bir bronzluk sadece hafif bir güneş yanığı (cildin kızarması) sonrası olabilir.



- Etkili güneş ışınları sonrası cildin göstermiş olduğu reaksiyondan insanlar üçe ayrılır;
  - 1-İnsanların 2/3'si güneş ışınlarına önce kızarılar ve daha sonra bronzlaşarak tepki veriyor.
  - 2-İnsanlar 1/5'i güneş ışınlarına kızarma tepkisi vermeden bronzlaşıyor.
  3. Diğerleri de güneş yanması oluşuyor, yinede bronzlaşma olmuyor.

**Siz hangi tipe ait olduğunuzu düşünün ?**

Güneş banyosu için kurallar;

- Önce güneşe az çıkın ve zamanla bu süreci uzatın.
- Güneşin etkisine göre faktörlü kremler kullanın.
- Güneşte kendinizi kavurtmayın, gezerek güneşlenirseniz dengeli bronzlaşırsınız.
- Güneş banyosundan sonra da güneş kremleri sürünüz.

## 2- Anabolizma ve Saklama Fonksiyonu:

Cilt bakımında ve ilaç tedavilerinde görüldüğü gibi cilt belli maddeleri emer. Fakat bu **emme kapasitesi** tahmin edileninden çok daha azdır. Cildi dıştan besleme mümkün değildir. Dıştaki hücreler kurumuştur ve artık anabolizmada etkin değildirler. Yinede cilt yağ, su ve başka maddeler emebilir. Yaralı ve zararlı (zehir) maddeler değişik yollardan derindeki cilt tabaksına hatta kana kadar gidebilir.

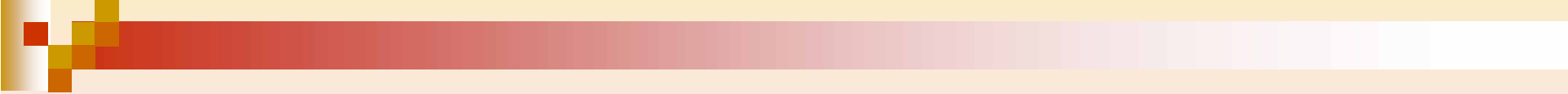
Bu durumda ilk olarak ter bezlerinin dışını söyleyebiliriz. Fakat burayı aşmaları için, maddeler öncelikle tere karışmalı ve bu da ancak suda çözülen maddelerce gerçekleşebilir.

Başka bir yol ise saç köklerinden geçer. Fakat burada da yağda çözülen maddeler buraya ulaşabilir.

En ilginçi ise moleküler yapısı değişik olan maddeler epidermisteki hücrelerin içinden geçerler. Bazen ise hücreden hücreye aktarım da olabilir.

Kozmetik ve saç bakım ürünlerinde cilt tarafından emilemeyen maddeler kullanılır ve bunlar cildin üzerinde ya da dış hücrelerden öteye gidemezler.

Bakım ürünleri belki saç köklerinden epidermise biraz girebilirler. Kozmetik ürünlerin coriuma ne kadar girebildikleri daha tam belli değil. Fakat bunlar kan dolaşımını hızlandırabilirler ve beklide coriumun suyu bağlayıcı özelliğini güçlendirebilirler.



**Teri vücuttan atmak** sadece cildi ısınısını ayarlamasına yardım etmez. Terle birlikte vücuttaki su, tuz, ve asitlerde salgılanır. Günlük su boşaltımının % 20'si cilt üzerinden gerçekleşir. Fazla yorulmada bu rakam günlük olarak 1-2 litreye kadar çıkabilir. Bu suyun yaklaşık yarısı ter bezleri tarafından salgılanır. Diğer yarısı da cildin içinden buharlaşarak çıkar, yani ter bezlerinin bir etkisi olmadan.

Bazı gazlar da cilt tarafından salgılanabilip alınabilir. Buna **cilt teneffüsü** denir. Bu durumda akciğerlerin fonksiyonunun % 1'i yapılır. Oksijenin cilt tarafından alınıp, karbondioksitin verilmesi çok azdır. Subcutisin altınındaki yağ dokusu hem bir sıcaklığı izole eden bir tabaka hem de bir **besin deposudur**.

Cilt belirli ölçüde kozmetik ve başka ürünler emebilir.

Terle birlikte su ve tuzda salgılanır.

### 3-Vücuttaki ısı verişinin ayarlanması:

Cilt **vücut ısısının** ayarlanmasında çok paya sahiptir. Sinir sistemi bunu yönlendirir. Kanın ısısının normal derecesinin (37 C) üzerine çıkması ciltteki damarlar genişler. Bu sayede cilde daha fazla kan girer ve vücut yüzeyini daha çabuk soğutur. Fazla zorlamada ve ateşlenildiğinde cilt kızarır. Gereksiz ısı vücuttan bu şekilde atılır. Soğukta damarlar daralır. Bu sayede de kan vücut içine daha çok akar ve ısının atılması önlenir.

**Terde** ısıyı ayarlar. Çünkü terin buharlaşmasında da vücuttan ısı çekilir.

Yağ kötü bir ısı iletkeni olduğundan subcutisin altındaki yağ dokusu da ısı ayarlanmasında pay sahibidir. İnsan üşüyünce cilt kendisini çeker ve insanın tüyleri ürperir. Bu durumda yağ bezlerinden yağ salgılaması çoğalır ve cildin üzerinde ince, ısı geçirmeyen bir tabaka oluşur.

## DENEY

1. İki elimizi resimdeki gibi birbirini arasında 12 cm olacak şekilde tutuyoruz.

Böylelikle iki el arasındaki oluşan ısıyı hissediyoruz

2. Daha sonra şeffaf bir poşet elinize geçirin ve bilekten poşeti bir lastikle hava geçirmeyecek şekilde kapatınız (Lastik elinizi sıkmayacak şekilde).

Birkaç dakika sonra ter salgılamasından poşetin buğulandığını göreceksiniz.

Kan dolaşımının hızlanması ve ter salgılaması vücudun ısının vermesi anlamına gelir. Zayıf bir kan dolaşımı ve az miktarda ter salgılanması da ısı kaybını önüyor.

## 4-Algılama ve ifade Fonksiyonları:

Ciltteki çok sayıdaki narin sinirler, cildi önemli bir duyu organı haline getiriyor. Ciltteki hissedilenler omur iliğindeki ve beyindeki sinir merkezlerine iletilir. Bu sayede duruma göre tepki gösterebiliyoruz. Örneğin bir iğneyi parmağımıza batırırsak, o zaman elimizi hemen çekeriz. Acı bizim için saldırgan bir uyarıydı. Sıcaklık ve soğukluk da sinirler tarafından algılanıyor. Yalnız bu durumda derece algılanmıyor, sadece derece farklılıkları algılanıyor.

Kışın soğuktan ısıtılmış bir odaya girerseniz, bu odayı oldukça sıcak olarak algıyorsunuz. Sıcak bir odadan daha az sıcaklıkta olan bir odaya girerseniz o zaman ilk etapta üşürsünüz. Farklılıktan farklılığa vücut kendisini ayarlıyor ve buna da **adaptasyon** denir.

Kozmetik bir masajın etkisi, sistemli şekildeki tutuşlar ve doğru yöne doğru yapılan masajla sınırlı değildir ve asıl istenilen de bu değildir. Her tutuşun kendisine has uygulanması gereken basınçta önemlidir. Cildin **dokunma** ve **basınç algılamaları** yerden yere değişkendir. Parmak uçlarında dokunma hisleri oldukça gelişmiş durumdadır. Arka kol ve sırtta bu his çok daha düşüktür.

Bir çok zaman **ruhsal durumlar** da ciltte bir reaksiyon çağırır. Korku insanın yüzünü soldurur, başka zamanlarda ise kızgınlık veya utanç insan yüzünü kızartır.

## DENEY

1. Bir kabı soğuk suyla (20 C), ikincisini ılık suyla (30 C) ve üçüncüsünü sıcak suyla (40 C) dolduruyoruz. Şimdi bir elimiz soğuk sulu kaba diğer elimizi de sıcak sulu kaba koyuyoruz. Birkaç dakika sonra iki elimizi birden ılık suya sokuyoruz.

Soğuk sudan çıkan el bu suyu sıcak olarak, sıcak sudan çıkan el bu suyu soğuk olarak algılar.

2. İki uçlu bir pergel ile devamlı **parmak uçlarına** dokunulur. Bunu yaparken aradaki uç mesafesini 1cm olarak başlanır. İki ucu her dokunuşta birazcık kapatılır. Kapatma işlemini en son 2 dokunma hissedildiği yere kadar yapılır. Daha sonra iki uç arasındaki mesafe ölçülür.

Daha sonra bu deney arka kolda ve sırt bölgesinde yapılır. Burada iki uç arasındaki başlangıç mesafesi 2cm'dir. Burada da en son iki uç iki temas olarak hissedilen yere kadar kapatılır ve bu sonuçta ölçülüp parmak ucu deney sonucuyla karşılaştırılır.

Parmak uçlarında dokunma hissi, arka kol ve sırtta göre çok daha gelişmiştir.

Cilt vücudun sadece dış tabakası değil, aynı zamanda insan için hayati önem taşıyan bir organdır. Bir taraftan çevreyle bağlantı kurar, diğer taraftan çevreden bizi korur. Bu sebepten dolayı cildin çok önemli görevleri vardır.

Çevresel solunum yapar. Havadan oksijen alır ve birikmiş karbondioksiti dışarı atar.

Terleme ve buharlaşma yaparak vücudun ısınıp ayarlar. Ter bezleri hortumsu şekildedirler. Epiderminin 1-2 mm altındadırlar. Avuç içinde ve ayak tabanında 1mm kare ciltte yüzlerce ter bezi bulunur. Sırt ve diğer bölgelerde bu sayı yüzün altında olabilir.

Ter ekşidir. Tamamına yakını sudan oluşur. Sadece % 0,5-2 arası tuz ve asitlerden oluşur. Ter bezleri ikiye ayrılır.

**Ekrinen ter bezleri** : Asıl ter bezleridir. Teri direk cildin üzerine iletirler. Bu bezlerden salgılanan ter kokusuzdur.

**Apokrinen** ter bezlerinin yapısı ekkrinen ter bezlerinininkine benzer. Fakat uçları saçların köklerinde biter. Bunlara koku bezleri de denir. Bu bezler teri salgılayarak hücre atıklarını da salgırlar. Bu ve buna benzer atıklar, mikroplar tarafından parçalanırken koku çıkar. ( ter kokusu ). Koku bezleri genelde koltuk altında, göğüste ve cinsel organ bölgelerinde bulunurlar. Düzenli temizlik yaparak ve deodorantlarla terin parçalanması önlenir.



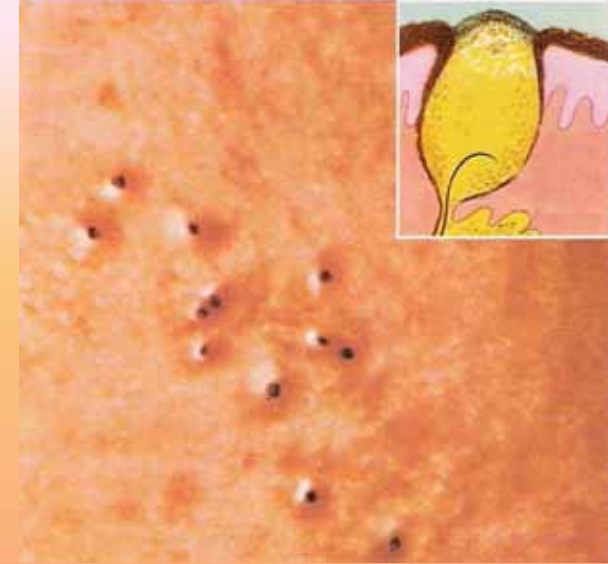
# CİLT FONKSİYONUNDAKİ BOZUKLUKLAR

## 1- Yağ bezlerinin bozuklukları:

Yağlı bir cildin yanında siyah noktalar ve sivilceler en sık görülen cilt rahatsızlıklarıdır, özellikle de genç müşterilerin. bir çok durumda kozmetik ürünlerle bir düzelme sağlanabilir.

**Komedon (siyah nokta)** seboroleşmiş ve de cilt kurumaması bozulmuş (çoğalmış) bir ciltte görülür. Yağ bezlerinin çıkışları daraldığında ya da tıklandığından hücresel maddeler ya da yağ birikmesiyle oluşur.

**Açık Komedonlar** ciltteki bezlerde yağları sıvılaştıracak maddenin eksikliğinde oluşur. Yağ böylelikle akıp gidemez. Hücrelerin kurumasiyla gelen atıklarla birlikte bir tıkaç oluşur. Bu tıkaç yağ bezelerinin çıkışını tıkar. Cilt yüzeyinde melanin birikimi ve oksijenle temastaki oksitlenme nedeniyle siyah gözükür. Açık komedonlar bu sebepten siyah nokta gibi gözükür.



# 1-AKNE:

Alışılmış olan **akne** (Acne vulgaris) tıkanmış Yağ bezlerinden oluşur. Tıkanıklar iltihaplı kabarcıklar (sivilce) oluşturur. Seborrhö'lü bölgede sınırlıdır. Bazı durumlarda bu kabarcıklar birleşerek daha büyük alanlar kaplayabilirler. Sebep olarak da seborrhö-hormonsal etkiler ve irsi nedenlerdir.

Akne genelde ergenlik çağındaki insanlarda cinsel hormonların etkisi yüzünden oluşur (gençlik aknesi = acne juvenilis). Yanlış beslenme ve hijyen sorunları da akneye sebep olabilir.

Fazla yayılmış bir aknenin ilk tedavisi bir doktorun işidir. Daha sonraki tedavi ya da daha hafif tedaviler kozmetik ürünlerle de yapılır. Özel akne kremler, pudra ve sabunlar aseptik ve iltihabı yatıştıracak maddeler içerir.

Daha tam gelişmemiş ve sert sivilceler katiyen parmaklarla sıkılmamalı. Çünkü sıkma uygulanırken iltihap yan dokuya kayabilir ve orada da iltihaplanmalara neden olabilir.

### **Akneli insanlar için kurallar:**

- Saç ve cildi titizlikle temizleyin.
- Vitaminli ve değişik yemekler yiyin.
- Sigara içmeyin (ciltteki kan dolaşımını bozar)
- Cilt temizliği için özel akne ürünleri kullanın.
- Tıraş makinesini her tıraştan sonra alkolle temizleyin.
- UV ışınları (güneş, solaryum) iyi gelir.

İltihaplanmış yağ bezi rahatsızlıkları uygun kozmetik ürünlerle tedavi edinilir. Daha ağır akneleri doktora tedavi ettiriniz. Daha hafif durumlarda tedavi ve danışmanlık kozmetik çerçevede de yapılabılır.

## 2 - Pigment bozuklukları:

**Çiller** irsi nedenlerden kaynaklanan sarımsı ya da kahverengi pigment birikimleridir. Özellikle sarışın ve kızıl saçlı, pigment eksikliği olan insanlarda çiller çıkar. Güneş ısınlara maruz kaldığından en sık yüzde çıkar fakat kol, omuz ve sırtta da çıkar. Benzer pigment lekeleri (yaşlılık ephelidleri) yaşlı insanların ellerinin dış kısmında oluşur.

Çiller güneş tarafından güçlendiğinden daha çabuk oluşur. Yüksek faktörlü güneş kremleriyle oluşumlarını engelleyebilirsiniz. Var olan çilleri zayıflatmak için solgunlaştırıcı kremler, kozmetik ürünlerle ve de bronzlaştırıcı kremler kullanılmalı.

## ***3-Hamilelik Lekeleri:***

**Hamilelik lekeleri** büyükçe gri-sarıdan kahverengi arası alın ve burunda çıkan lekelerdir. Hormon değişikliklerinden çıkarlar ve hamilelik döneminde ya da doğum kontrol hapının yan etkisi olarak çıkarlar. Doğum sonrası genelde kaybolurlar. Tedavisi kozmetik ürünlerle lekeleri örtmekle sınırlandırılabilir. Renk açıcı preparatlar ve kimyasal peeling yapılabilir.

## *4-Vitiligo ve Albinizm:*

**Vitiligo** lar beyaz lekelerdir. Bu lekeler pigmentin azlığından ya da eksikliğinden oluşur. Saç bölgesine giren lekelerde, o kısımda saçlarda pigment bozukluğu gösterir. Pigment eksikliğinden cilt bu yerlerde ışığa karşı çok hassasdır. Nedenleri bilinmediğinden bu durumda da kozmetik ürünlerle ( renkli kozmetik, saç boyası, bronzlaştırıcı vb.) lekeler örtülebilir.

**Albinizm** ise doğuştan ya da irsi pigment eksikliklerinden oluşur. Bu insanların (albino) genelde süt beyaz ten renkleri, beyaz saçları ya da açık kırmızı tenleri ve kırmızı göz bebekli olurlar.

## **5-Ben:**

**Ben**'ler doğuştan gelen açık-koyu kahverengi arası ciltteki pigment birikimleridir. Genelde üzerileri düzdür, bazen ise nasır gibi bir şekle sahip olabilirler ve ciltten yüksektirler. Genelde zararsızdırlar. Fakat böyle bir leke büyümeye ve siyahlaşmaya başlarsa hemen bir doktora gidilmeli. Çünkü bu bir malignes melanom , bir tür kanser (siyah kanser) olabilir

## 6-Melanom:

**Melanom** oluşumunun belirtileri, lekelerin büyümeleri, koyulaşmaları veya başka renklerde göstermeye başlamalarıdır. Kıyıları düzensiz, kıvrımlı ve köşelidirler. Pigment benleri genelde yuvarlak veya ovaldir, melanomlar ise ilk dönemlerinde asimetriktir. Melanomlar bir leke olarak belirirler ve geliştikçe, çıkıntılı olabilirler.

Melanonlar ayak ve el tırnaklarında da çıkabilir. Buralarda ezilme sonrası oluşan kan toplanmasıyla sık karıştırılırlar. Farkları, melanonlar acımaz. Yaşlı insanda çıkan pigment lekelerine de dikkat edilmelidir. Yüzde çıkan melanonlar, zararsız yaşlılık lekesi ya da yaşlılık nasırı olarak görülebilir. Küçük bir melanonun (çapı 6mm, kurşun kalemi kalınlığında) tedavi şansı yüksektir. Daha büyük melanonlarda, özellikle kaşınmaya, terlemeye ya da kaşınmaya başladıklarında bir tedavi şansı zordur. Bu sebepten kuaför müşterilerinin göremediği (kafa, ense) yerlerdeki cilt değişikliklerini takip etmeli. Doğru zamanda doktora gitmek, hasta için hayati önem taşıyabilir.



Makaslı fönlü can kurtaran

Gazeteden

*“Yıllardır aynı kuaföre gidip, hep aynı bayan tarafından saçlarım kesilip bakılıyordu. Günün birinde bu bayan izine çıkmış ve kuaför salonu sahibi bizzat benimle ilgilendi. Saçlarımı yıkarken birden bire kafadaki cildimde bir lekeye dikkatimi çekti.*

*Hemen cilt doktoruna gittim ve sonuçta 1. derecede bir melanomdu. İki ağır ameliyata girmek zorunda kaldım ve bugün yine sağlığıma kavuştum. Doktorumun bana söylediği de: “Kuaförünüz hayatınızı kurtardı. Eğer o lekeyi fark etmeseydi, beklide bu lekeden ölebilirdiniz.”*

*Bence kuaförüm bu kadar sorumluluk sahipliliği için bir teşekkürü hak etti.”*

Pigment bozuklukları kozmetik ürünlerle kapatılır veya boyanabilir. Daha farklı bir çözüm için (Örneğin aldırmak) doktora başvurulmalı.

# 3- Kuruma bozuklukları:

## 1-Milium:

**Milium** lar iltihaplanmayan, topuzlu iğne topuzu kadar, sarı-beyaz, sert yağ ve hücre atıklarından oluşan taneler. Ağızı kapalı, içi sertleşmiş yağ ve hücre atıklarıyla dolu boşluklardır. Genelde yüzün üst kısımlarında, göz çevresinde oluşurlar. Epidermisteki bir eksiklik buna nedendir. Tedavi amaçlı sıkılamıyorlar. Özel bir araçla kesilip içindeki tane alınabilir.

## **2-Clavus ( nasır ):**

- **Clavus ( nasır )** cildin derinlerine kadar uzanan cilt kurumalarıdır. Genelde sıkkan, vuran ayakkabı sebeptir. Tedavide öncelikle ortopedik açıdan mümkünse, eksiklikler giderilerek yapılmalı. Alınması, yumuşatılıp ciltten çözülmesiyle ya da ameliyatla olur.Şişkinlikler de cildin kuruyup şişmesiyle oluşur. Oluşma nedenleri de cildin alışılmamış zorlamalara karşı maruz kalması. En sık ayak tabanlarında görülür. El ve parmaklarda da meslek gereği zorlamalardan oluşuyorlar. Yumuşatılıp alınabilirler.
- Kuruma bozukluklarındaki tedaviler dikkat isteyen bir iştir. Enfeksiyon riski nedeniyle dezenfeksiyon kurallarına dikkat edilmeli.

## 4- Ciltteki damarlardaki değişiklikler:

### 3-Teleangiektasi:

- **Teleangiektasi**'ler kılcal damarların büyümesi ve ya uzaması sonucu oluşur.cildin içinden kırmızimsı ve mavimsi pırıldarlar. Sebebi doğuştan olabilir. Hava şartları da (güneş, soğuk, rüzgar) sebep olabiliyor. Yaş ilerledikçe, yanak bölgesi daha çok olmak şartıyla çoğalırlar. Tıptaki lazer teknolojisi tedavisinde yeni imkanlar doğuruyor.
- Ciltteki kırmızı ve büyük lekeler genelde doğuştan gelen damarlardaki fazlalıklardan oluşurlar. Genelde yüz bölgesinde (alın, burun) oluşurlar. Değişik boyutlara ulaşabiliyorlar ve kırmızı, mavi-kırmızı lekeler olabiliyorlar.

## 4-Rosacea:

**Rosacea** yüzde bir cilt hastalığıdır. Genelde yaşlı insanlarda ve menapoza giren beyaz tenli,renkli gözlü, şişman hanımlarda görülür. Yaşlı erkeklerdeki burun etinin fazla ve topaç bir şekilde olması, rosacea'nın bir özelliğidir. Sebep olarak mide sorunu ve alkolik olmak gösteriliyor.

Ciltteki damar değişikliklerinde her zaman bir doktora başvurun !!!

# İltihaplı Sık Yaşanan Cilt Hastalıkları:

**1-İrritan dermatid:** Herhangi bir sabun ya da deterjan ile çok sık yıkama,astrenjan,ilaç (örneğin;akne için kullanılan benzoid peroksitler) kullanımı,endrüstriyel ajanlara maruz kalma veya kozmetik ürünler nedeniyle cildin tahriş olması. İrritan kontakt dermatit, kişinin iritanlarla (temas sonucu zarar verebilecek maddeler) defalarca temas etmesi sonucu oluşur. Bu iritanlar, derinin lipid tabakasını ortadan kaldırmakta, dolayısıyla da bu tabakanın koruyucu özelliği yok olmakta ve zararlı maddelerin deriden yüksek oranda emilmesine yol açmaktadırlar. Başlangıçta, deride birikim sonucu oluşan bu hasar görülmeyebilir çünkü zararlı maddeye karşı vücut aylarca ve hatta yıllarca tolerans gösterebilir.

Ancak, bu olumsuz durumun deride defalarca tekrarlanması sonucunda öyle kritik bir noktaya gelinir ki, bu maddelerin küçük miktarlarda dahi teması sonucu hastalık başlayabilmektedir.

- İrritan Kontakt Dermatite Neden Olabilecek Maddeler:  
Alkaliler Zayıf asitler Makine ve Motor Yağları, Sabunlar Deterjanlar ,Terebentin, tiner, aseton, kuru temizleme sıvıları gibi çözücüler. El sırtları, parmakların avuç içine bakan tarafları, bilekler ve ön kol kısımları irritanlar ile en sık temas eden yerler olmalarından ötürü, hastalıktan en sık etkilenen yerlerdir. Bu tip dermatitin erken evrelerinde, irritan maddelerin sık birikim yaptığı parmak arası boşluklarında kurumalar görülür. Eğer irritan madde ile kontakt devam ederse elin bütünü etkilenebilir ve etkilenen deride acı, hassasiyet ve hareket kısıtlılığı gelişir.

## Mesleki Ekzamanın Gelişimi

Sıklıkla, kişinin mesleği ile ilgili günlük aktiviteleri, iritan veya allerjik maddelerle karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır . Nem, ısı, sürtünme ve basınç koşulları altında irritasyona neden olan adı geçen maddelerin etken olduğu çalışma ortamı, bu hastalık için başlı başına bir anlam içermektedir. Eğer ortam devam ederse, meslek ile ilgili ciddi deri rahatsızlıkları ortaya çıkabilir.

Oluşan yaraların şiddetli ve ağrılı olması durumunda, o kişinin etkin bir şekilde çalışabilmesi mümkün olmayabilir. Bunun yanısıra, bu durumdaki kişiler, derilerindeki hoş olmayan görüntüler nedeniyle içinde buldukları toplum tarafından dışlanabilirler. Diğer birçok deri hastalığında olduğu gibi, ekzama ile de ilgili çok sayıda söylenti bulunmaktadır. Ne yazık ki, hala birçok kişinin bu hastalığa yaklaşımı ile ilgili yanlışlıklar vardır. Bu hastalık ile ilgili yeterli bilgi sahibi olmayan birçok insan ekzemayı bulaşıcı bir hastalık sanmakta ve havlu, terlik gibi kişisel eşyaların paylaşımı ile veya direkt temas yoluyla hastalığın bir diğerine geçebileceğine inanmaktadır. Ekzama, hiçbir şekilde bulaşıcı bir hastalık değildir ve yukarıda adı geçen yolların hiçbirisiyle kişiden kişiye geçmesi söz konusu değildir. Bir kişinin, bu hastalığa yakalanması için ya kişisel allerjik bir durumun oluşumu ya da iritan maddelerle uzun süre teması gereklidir. Mesleki dermatitler, her yıl binlerce gün iş kaybına neden olmaktadır.



Bazı mesleklerin, kontakt dermatit açısından yüksek risk içerdikleri bilinmektedir.Kronik kontakt dermatit açısından yüksek risk grubundaki meslekler :

Fırıncılar,Güzellik uzmanları,Kasaplar,Temizlik işçileri,Aşçılar,İnşaat işçileri,Diş teknisyenleri,Balıkçılar,Bahçıvanlar,Kuaförler,Metal işçileri, Motor-mekanik işçileri (örn.Oto tamircileri),Matbaa işçileri,Sağlık personeli

**Kontakt Dermatit ve Mesleki Ekzamanın Tedavisi:**

Kontakt dermatitin erken tanımlanması kesinlikle bir avantajdır, şöyle ki, gerek işyeri gerekse evdeki potansiyel iritan veya allerjik maddeler, mümkün olduğunca çabuk bir şekilde ortamdan uzaklaştırılabilir.Olaya neden olan maddelerle temas kaçınılmazsa ,hastalar kullanım konusunda, işverenler ise koruyucu kremler, giyecek malzemesi ve özel temizlik uygulamaları gibi koruyucu önlemler konusunda eğitilmelidirler . Şiddetli vakalarda, meslek değişimi önerilebilir.Bunun yanısıra, yumuşatıcı kremleri ve uygun topikal kortikosteroidleri, olayı başlatan zararlı maddeden uzak kalmak suretiyle kullanımını içeren bilinçli tedaviler,hastaların büyük bir çoğunluğunda etkili olmaktadır.

## 2-Alerjik Dermatid:

- **Alerjik dermatid:**Kozmetik ürünlere (özellikle göz kapaklarında), parfümlere, bronzlaştırıcı losyonlara, ilaçlara (sürülebilen antibiotikler, anestezikler), endrüstriyel ajanlara (saç boyası skalpin yanı sıra genellikle yüz ve kulaklarıda etkiler) karşı gelişen alerjik reaksiyon.
- Göz kapakları ve yüz cildi ince olduğu için bir alerjene genel maruz kalma sonucunda reaksiyon gelişen yegane bölge olabilir.

## ***3-Egzama:***

**Egzama** üst cilt tabakaların iltihaplanmasıdır. Kızarmalar, kaşıntı, şişlik, su toplaması, ıslaklık, duruma göre de kepeklenme ve kabuk tutmak egzamaya eşlik eder. Görüntüsü ve biçimi çok çeşitli olabilir. Egzamaya sebep genelde bir alerjidir.

## ***4-Seboroik Dermatit:***

**Seboroik dermatit'**de bir egzamadır. Alın, kafa cildinde, yüzde ve diğer ter ve yağ bezlerinin bulunduğu yerlerde iltihaplı, kaşınan, nokta şeklindeki kızarmalardır.

Kızarmalar zamanla büyüyebilir ve yağlı kepeklerle kendilerini örtebilirler.

Yüz ve kafadaki ciltte oluşabilecek iltihaplı hastalıklarda dikkatli olunmalı. Bazıları bulaşıcıdır.

## **5-Uçuk ( Herpes simpleks):**

Genellikle çocuk ve genç erişkinlerde ortaya çıkar.Nedeni bir virüs mikrobudur. Bu virüsler sinir hücrelerinin çekirdeklerinde uykuya yatarlar .Uyuyan virüs kendiliğinden ya da ateş,hastalık,güneş yanığı,yaralanma,stres gibi faktörlerin etkisiyle uyanabilir.

Uçuk bir kişide aynı yerde defalarca ortaya çıkabilir.Çoğunlukla dudak kenarlarında görülür.Cilt teması ile bulaşır.Uçuk üzerinde kabuk oluşuncaya kadar bulaşıcılığı devam eder. tekrarlamış uçuk

## ***6-Yüzde mantar enfeksiyonu ( Ringworm):***

Bulaşıcıdır.Boyunda ve ensede de olabilir: Havlu veya yakalık temas etmişse steril edilmelidir.

## ***7-Herpes zoster (ZONA):***

Etkeni bir virüstür.Yüzde görüldüğünde burun ucuyla birlikte birlikte göz de genellikle tutulur.

Kırmızı,parlak zemin üzerinde su çiçeğine benzer su kesecikleri ( vezikül ) bulunur.Bu kesecikler etken virüsü taşır.Önceden suçiçeği geçirmemiş olan kişilerle ( genellikle çocuklarla ) doğrudan temasla bulaşıcıdır.

# Paraziter Cilt Hastalıkları:

- **UYUZ:** Uyuzda tipik olarak şiddetli kaşıntı, buna karşılık yalnızca dağınık küçük nokta şeklinde kabarık ( papül ) oluşumlar görülür. Parmak aralarında tutuluma çok sık rastlanır.
- Çıplak gözle çok zor görünür.
- İnsanda keratin tabakasında tünel açarak yerleşen bir parazittir.
- Yakın cilt teması ile geçer. Aynı yatakta yatmak, cinsel temas, çocuğu kucağında taşıma gibi.
- Uyuz etkeni( *sarcoptes scabiei*) gözle görülemeyecek kadar küçük bir organizmadır. İnsan cildinin üzerine yerleştiğinde üstteki ölü ciltte tünel kazarak yumurtalarını bırakır. Yumurtalardan 5 gün içinde çıkan yeni organizmalar da tünel kazarak daha fazla yumurta bırakır. Başlangıçtaki bu üreme döneminde birkaç yüz tane organizma oluşurken kaşıntı yada döküntü gelişmez. Ancak bu süre içinde uyuz başkalarına bulaştırılabilir. İki-üç hafta sonra kişide organizmalara karşı alerji gelişir ve kaşıntılı bir döküntü ortaya çıkar. Alerjik yanıt organizmaların çoğunu öldürdüğü için sayıları bir düzineyi geçmez. Bu nedenle uyuz belirtileri ortaya çıkan kişi ile bir ay öncesinden yakın temas eden kişilere uyuzun bulaşma olasılığı yüksektir. El sıkışma ya da kalabalıktaki temas organizmayı bulaştırmaz. Organizmalar cildin içinde yaşarlar ve kolay kolay dışarı çıkmazlar. Ancak bazen giysilere, havlulara ve yatak örtüsüne tek tük düşerler ve bir başka kişi bununla temas edebilir. Ancak organizmalar konak(insan) dan uzakta yalnızca 12-24 saat (genellikle daha kısa) süreyle yaşayabildikleri için bu yolla bulaşma çok nadirdir.
- Kuaförler uyuz ile enfekte olmuş kişiyi deri bulguları ve kaşıntı ortaya çıkmadan önce fark edemezler. Bu nedenle müşterilerine benzeri mikropardan da koruma amacıyla( bit, mantar, bakteri , virüs) tek kullanımlık yaka kullanılmalıdır. Manikür ve pedikür yaparken cilde uzun süreli yakın temas etmesi nedeniyle her müşterisinde yeni bir cerrahi eldiven kullanılmalıdır



# TIRNAK BAKIMI

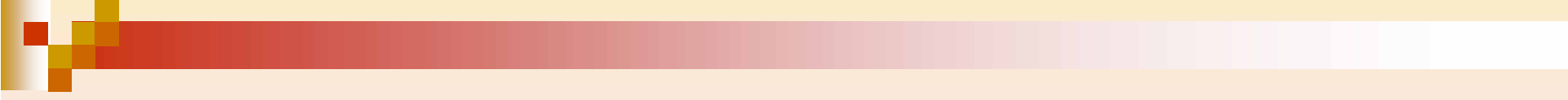
## Tırnağın yapısı ve büyümesi:

- Tırnaklar aslında tırnağın altındaki hassas sinir ve damarlarla dolu olan bölgeyi koruyor. Tırnakları bir araç gibi de kullanıyoruz. Bakımlı tırnaklar elin takısı gibidir.
- Tırnağın en göze batan kısmı tırnaktır. Çok sayıda, düz, sertleşmiş hücrelerden oluşur ve saydamdır.
- Tırnak, tırnak yatağı üzerinden eğimli bir çıkıntı gibidir. Bu çok sayıda damar içeren yatak tırnağın pembemsi rengini verir. Tırnağın kök kısmında hilal şeklinde bir beyazlık vardır. Bu hilal şeklindeki beyazlık en güzel baş parmakta görülür.
- Bu beyazlığın üzerindeki tırnak eti mikropların ve kirin içeriye girmesini önüyor. Beyazlığın altında ana tabaka (matrix) vardır. Ana tabakadan arkaya doğru uzanan tırnak kökünden tırnak uzar. Tırnak ayda ortalama 3mm uzar, yazın biraz daha çok, kışın biraz daha az. İnsan yaşlandıkça uzama azalır. İnsanın yaşının yanı sıra tırnak için kan dolaşımının, beslenmenin, sağlığı ve nasıl kullanıldığı da uzamasının azalmasına etken olabilir.

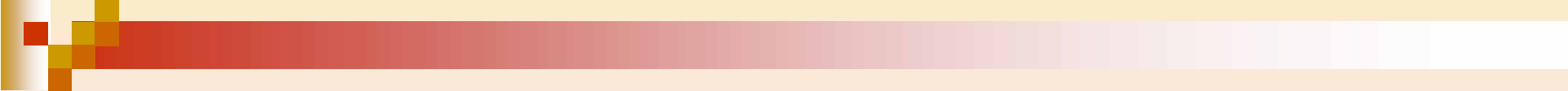
# Tırnak Rahatsızlıkları

Tırnakların rahatsızlanması doğuştan gelen bir sebep olabilir. Fakat hastalıklardan, iltihaplanmalardan, mantar enfeksiyonundan, mekanik ve kimyasal zararlar nedeniyle ortaya çıkabilirler. En tehlikede olan yerler tırnak eti ve yan taraftaki tırnak etleridir. Buradaki yaralanmalar hızlı bir şekilde acıyan iltihaplanmalara neden olabilir. Bir çok zararı da ana tabaka bir darbe ya da ezilme sonucu yaralandığında ortaya çıkar.

Tırnaktaki beyaz lekeler tırnakla tırnak yatağı arasına hava girmesine bağlıdır. Sebep olarak tırnağın zarar görmüş olması ya da tırnak etini sivri bir araçla temizlerken olmuş olabilir.



Kırılgnalık ve yumuşama çok sık rastlanan tırnak rahatsızlıklarıdır. Bir çok hastalığa eşlikten yada kullanılan ilaçların yan etkilerinden kaynaklanabilir. Beslenme bozukluğu da bir etkidir. Temizlik maddelerindeki kimyasallar da tırnakları zayıflatabilir ve yumuşatabilir. Eller fazlasıyla bu tür maddelerle temas ediyorsa, krem sürülerek yada boyanarak (tırnak ucunun altını da) tırnaklar korunabilir. Yumuşamalarda tırnak sertleştiriciler kullanılmalı.



Çapraz tırtıllar, tırnakta oluşmuş olabilecek zararlardan ya da tırnak etlerine karşı kullanılan ilaçlar nedeniyle oluşabilir.

Dik tırtırlar yaşlı insanlarda gözükür. Tırnak yatağındaki Papillar tabakasının düzensiz olmasından oluşuyorlar.

Yumuşak ve kırılğan tırnaklar ve iltihaplanmış tırnakların nedenleri dış etkenler ve bilinçsiz tırnak bakımından kaynaklanabilir.

## Manikür pedikür yaparken dikkat edilecek noktalar;

- Her uygulamada steril edilmiş yeni set açılmalıdır.
- Aletler 150 derecede 45 dakika steril edilmelidir. ?
- Her manikür ve pedikürde kanama olabilir, Kuaförün elleri de boya ve diğer kimyasal maddelerden tahriş olmuş ise açık yaradan bulaşan kan yoluyla kuaförde de hastalık bulaşabilir.
- **Tek kullanımlık bezle eller kurulmalı**

# KUAFÖRDE HİJYEN

## ■ **1-Hijyenin Anlamı:**

- Hijyen denilince aklımıza temizlik ve bir şeyi temiz tutmak gelir. Örneğin kendi vücut temizliğiniz ve kişisel çevrenizdeki temizlik gibi. Oysa hijyen terimi çok daha geniş kapsamlıdır. Bu sözcüğün kökeni Yunan sağlık tanrıçası Hygieia'dan gelmektedir.
- Günümüzde hijyen genelde, önlem olarak , hastalanmadan sağlığınıza zarar verebilecek çevre etkenlerinin etkisiz hale getirmek olarak algılanır.Modern hijyen tıp, biyoloji, kimya, fizik gibi bilimsel temellere dayanır. Hijyenin çok yönlü görevleri ve tedbirleri, durumlarına göre üçe ayrılır:
  - Umumi hijyen: Halka açık olan yerlerde, belediyeler ve sağlık bakanlıkları sorumludur.
  - Kişisel hijyen: Herkesin kendi sorumluluğundadır.
  - Mesleki hijyen:Her meslek grubu için belirli kuralları vardır.Bu kurallar çalışılan ortamın temiz olması ve çalışanları hasta eden etkenlerin uzaklaştırılması veya etkisizleştirilmesi esasına dayanır.
- Umumi hijyen özellikle binaları, çöplerin imhasındaki (çöplükleri, çöp yakma tesisleri) ve atık suların arıtılmasını (kanalizasyon, arıtma tesisleri) kapsar. Suyu korumaya, havayı temiz tutmaya ve ses kirliliğine karşı koymaya gibi kanunların ve talimatların çıkarılması ve denetlenmesi de buna dahildir. Elbette umumi hijyen yalnız makamların ve politikacıların sorumluluğunda değil. Her birimizde de sorumluluk vardır. Kirlenmiş hava ve sular, devamlı gürültü ve çöplük yüzünden bozulmuş bir doğa çirkin ve hiçte hoş değildir.

Düzenli bir şekilde cilt, saç, ağız ve tırnak bakımı kişisel hijyene aittir. Elbette cilt bakımı sadece el ve yüz bakımı ile sınırlandırılmamalıdır.. En iyisi günlük bir duştur. Dişler her öğünden sonra, en az bir sabah bir de akşam olmak üzere iyice fırçalanmalıdır. Vücut bakımı kuaförler için ayrı bir önem taşır. Temiz giysiler ve güzel havalandırılmış iş, oturma ve yatak odaları da kişisel hijyenin bir parçasıdır. Maalesef gerçekler bunların kulağa geldiği kadar güzel değil. İstatistiklere göre örneğin, bazı insanların hala kendi diş fırçaları yok ya da bir çok erkek otomobillerini kendilerinden daha sık yıkıyorlar.

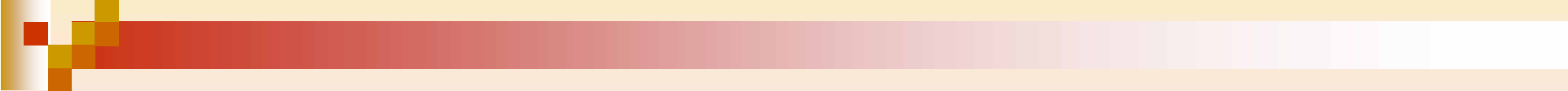
Mesleki hijyen:

- Kuaförlerimiz işyerlerinde şu hususlara dikkat etmelidir.
- Çalışma yerleri düzenli bir şekilde havalandırılıp, temizlenmelidir.
- Her müşteriden sonra çalışılan yer toparlanmalı ve kesilen saçlar temizlenmeli.
- Sadece temiz el,yüz havluları kullanılmalı.
- Müşterinin boğaz kısmına, bir çok kez kullanılan örtüden korunsun diye bir boğazlık takılmalı.
- Sadece temiz giysi ve yıkanmış ellerle çalışılır.
- Olası bir bulaşıcı hastalık şüphesinde müşterilere hizmet vermek yasaktır.

## **2-Mikroplar:**

- Bir çok hastalığın sebebi, mikroskopik küçük mikroorganizmalar ya da mikroplar gibi canlılar. Vücut sıvılarını ya da dokuları bozarlar, tümörlere sebep olabilirler ve zehir üretebilirler. Hatta AIDS (HIV) vücudun savunma sistemini bozar ve vücudun zararsız bulaşıcı hastalıklara karşı koyamayıp ölümüne neden olur. Mikroplar çeşit ve şekline göre bir çok gruba ayrılır.
- Virüsler büyük bir hızla çoğalır ve çocuk felci, kızamık, kabakulak, grip, sarılık ( Hepatit B) ve AIDS gibi bir çok hastalığın bulaştırıcısıdır.
- Bakteriler tek hücreli, sadece bir mikroskop sayesinde görüle bilinen canlılardır. Yuvarlak, çubuk ya da vida şeklindedirler. Havada, toprakta, suda, insanların içinde, hayvanların ve bitkilerin içinde, kısacası her yerde bakteriler vardır. Soğukta, kuraklıkta ve besinsiz de hayatta kalabiliyorlar. İnsanın cildinde ve sümüksel bezinde de bakteriler yaşar, fakat bunlar insan organizması için gereklidir, örneğin sindirme için. Ama bir çok bakteri çeşidi vardır ki, onlar hastalığa sebep olurlar.



- 
- Mantarlar cilde, tırnaklara ve saçlara zarar verebilecek maddeler üretir. En sık rastlanan mantar hastalığı ayak mantarıdır. Bilinmeyen sebeplerden mantar hastalıkları son yıllarda oldukça çoğaldı.
  - Virüs, bakteri ve mantar gibi mikroplar temiz olmayan veya nemli cilde ya da vücutlardaki zayıf savunma sistemleri gibi uygun ortamlarda hızla çoğalır.

## DENEY

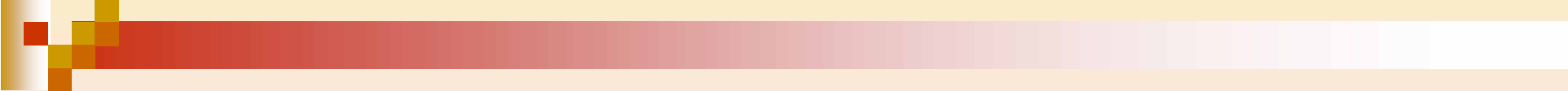
Ciltteki bakterileri size kanıtlamak için tabanları besleyici olan üç tane kase alıp onları numaralandırdık ve tabanlarına dokunduk.

- a) Birinci kaseye yıkanmamış parmaklarla dokunduk.
- b) İkinci kaseye sabun ile yıkanmış parmaklarla dokunduk.
- c) Üçüncü kaseye kararnamelere uygun bir şekilde, dezenfekte ilacı ile yıkanmış parmaklarla dokunduk.

Kaselerin hepsini bir kapakla kapatıp, kaloriferin yakınlarında birkaç gün beklettik. Sonunda bakteri ve küfün oluşumunun sonucunda sadece yıkanmamış parmakla dokunduğumuz kaseye değil, sabun ile yıkanmış parmakla dokunduğumuz kaseye de mikrobun bulaştığını ve sadece kurallara uygun dezenfekte ilacı ile temizlenmiş parmakların hiçbir şey bulaştırmadığını gördük.

### **3-Parazitler:**

- Parazitler başkaların hesabına beslenen organizmalardır. Örneğin bit, uyuz böceği ve kene gibi parazitler de hastalık bulaştırabilir.
- Bitler genelde salgın şeklinde görünürler. Bitlenmek her zaman hijyensizliğin getirdiği bir sonuç değildir. Yastıkların, örtülerin, tarakların ve saç fırçalarının ortak kullanımı ya da birisiyle baş örtüsünü değiştirme sonucunda bitler bulaşır.
- Bitler 2-3 mm arası olurlar ve gözle görebilirsiniz, fakat çevik olduklarından kafada kolay kolay görülemezler. Aç olan bir bit gridir, kan eme eme doymuş bir bit, içindeki kanın pırlıltısından dolayı kırmızı gibi gözükür. Bitlerin yumurtalarından, yani bit sirkesinden bir insanın bitlendiği anlaşılır. Bit yumurtaları beyazımsı, armut şeklinde düğüm gibidirler ve saça yapışıktırlar. Küçük bir toplu iğne başı kadar büyüktürler ve dikkatli bakılmayınca büyük kepeklere benzetilirler. Kepekten farkları, saçlardan dökülmezler ve elle çekilemezler. Bitler çok hızlı ürerler ve sadece altı günün sonunda yavru bitler doğar, 18 gün sonra büyür ve onlarda yumurtlamaya başlarlar. Bir müşteride bit veya yumurtalarına rastlanılırsa bir tedavi önerilmeli. Bit ilaçları eczanelerde satılır ve kullanma şekline kesinlikle uyulmalı.



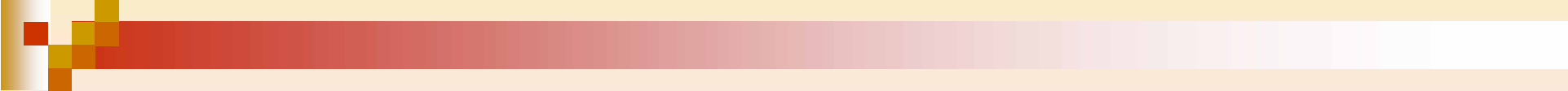
Uyuz bÖcekleri insana uyuz hastalığını bulaştırırlar. Ciltte yaşarlar ve daha çok el ve ayak parmakları arasında yaşamayı tercih ederler. Uyuz bÖcekleri vücuda kaşıntı, su toplaması, ıslak bölgeler ve irinleşmeler doğurur.

Keneler ağaçlarda, çalılarda ve otlarda yaşarlar. Cildi ısırıp, tutunurlar ve kan emerler. Bazı bölgelerde kenelere mikroplar bulaşmış durumdadır ve menenjit gibi hastalıklar bir kene ısırığıyla vücuda bulaşır.

Parazitler can sıkıcıdır ve hastalıklara neden olabilirler ve hijyensizlik onların çoğalmasına nedendir.

#### **4-Enfeksiyon ve kuluçka dönemi:**

- Enfeksiyon denilince mikrobun bir başka organizmaya bulaşmasını ve oraya yerleşip, çoğalmasını anlarız. Mikroplarla temas illa ki hasta olacaksınız anlamına gelmez. Bu mikrobun çeşidine ya da insan bünyesinin direnişine bağlı olan bir şey. Sağlıklı bir cilt, savunma mekanizmalarıyla birlikte vücudu mikroplardan savunur. Daha çok, zarar görmüş veya yaralanmış ciltler, nefes ve göz sümük bezleri ve de sindirme ve cinsel organlar mikrop bulaşmasına elverişlidirler.
- Bir hastaya ya da mikrobun bulunduğu, tıraş bıçağı gibi bir nesneye dokunulunca mikrop direk olarak bulaşır. Bu tür bulaşmaya temas enfeksiyonu denir. Hapşırmaktan ve nefes verirken bulaşan mikroplara da damlacık enfeksiyonu denir. Kendi kendine bulaşma da ancak bir yaraya dokununca ya da tırnakla kaşıyınca gerçekleşir. Temizlenmiş eller de mikroplardan arınılmış değildir.
- Direk olmayan bulaşmalarda, enfeksiyon olmuş, ancak daha hastalanmamış insanlardan kaynaklanır. Bu insanlar mikropları vücutlarında barındırırlar ya da salgırlar. Hayvanlar da bu tarz mikrop taşıyıcılar olabilirler.




Bulaşıcı hastalıklar, enfeksiyondan hemen sonra görülmez. Mikrobun bulaşması ve hastalığın baş göstermesi arasında geçen süreç kuluçka sürecidir. Bu süreç her hastalık için ayrı bir karakter taşır. Örneğin AIDS hastalığında kuluçka süreci birkaç yıl sürebilir.

Günümüzde bir çok enfeksiyon yoluyla bulaşan hastalıkların önüne aşılarla geçiliyor. Bunu da, organizmaya canlı fakat etkisini yitirmiş mikroplar enjekte ederek ve organizma mikroplara karşı önleyici maddeler geliştirmesiyle ya da direk organizmaya koruyucu maddeleri enjekte edilmesiyle gerçekleştirirler.

Hepatit aşınızı yaptırdınız mı?

Enfeksiyon mikrobun bulaşmasına denir ve kuluçka dönemi ise, enfeksiyonla hastalığın başlaması arasındaki sürece denir.

- 
- Kuaförde Hepatit B ,C ve AIDS?
  - AIDS virüsü başlıca kan, sperm veya vajinal sıvılarla bulaşır. Örneğin enfeksiyona uğramış birisinin bir yara sonucu, kanının sağlıklı birisinin kanına bulaşması gibi durumlarda gerçekleşir. Yani bu virüse bulaşma riski aşağıdaki sıralanmış işlerde meydana gelen kanlı yaralanmalar sonucu gerçekleşebilir.
  - - Sakal ve ense tıraşlarında
  - - Tarak, kıl fırçası ve saç fırçası gibi aletleri, bir önceki kullanışta yaralanmaya sebep açmışsa ve bunların tekrar başkasında kullanımında.
  - - Kaşları bir jilet veya usturayla düzeltilmesinde.
  - - Tırnak etlerini bir makasla keserken.
  - - Sivilce ve siyah noktaları sıkarken.
  - - Kulağı delerken
  - Kanayan bir yara olmadan AIDS'li bir insanın bu virüsü başkasına bulaştırma riski olmadığından, AIDS'li insana dokunmaktan korkmaya gerek yoktur. Hijyen kuralları yerine getirilirse, Müşteri-Kuaför ilişkisinde herhangi bir hastalık bulaşma tehlikesi doğmaz.

## **5-Dezenfeksiyon:**

Sterilize etmek tıp çevresinde çok önemlidir. Sterilize yapılırken, bütün mikroorganizmalar tüm yönleriyle öldürülür.

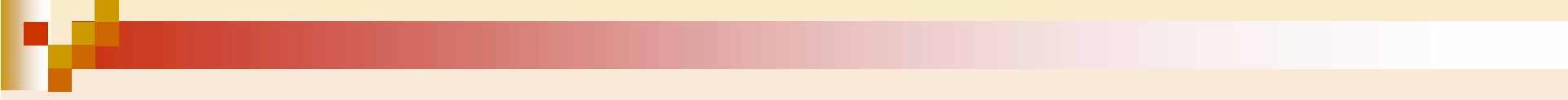
Dezenfeksiyon insanda ve nesnelerdeki hasta eden mikropları etkisiz hale getirir. Dezenfeksiyon çeşitli metotlar vardır.

Fiziki metotta, kaynatarak (iş elbiselerini) ya da kuru sıcaklıkla (ısı yapan özel aletler) dezenfeksiyon gerçekleşir. Bu tür önlemler alabilmek için, kaynatma metodu dışında, piyasada çeşitli steril etme ve dezenfekte aletleri bulunur.

Kimyasal dezenfektan olarak alkol, hidrojen peroksit, Formaldehit (Formalin), Glutaraldehit, İyod ve iyodoforlar, klor, kuarterner amonyum bileşiği nin piyasada satılan ürünleri mevcuttur.

İşyerlerinde enfeksiyonun önlenmesi için 1- El yıkama  
2-Kullanılmış araç ve diğer malzemelerin temizlenmesi 3- Yer ve yüzey temizliği gerekir.



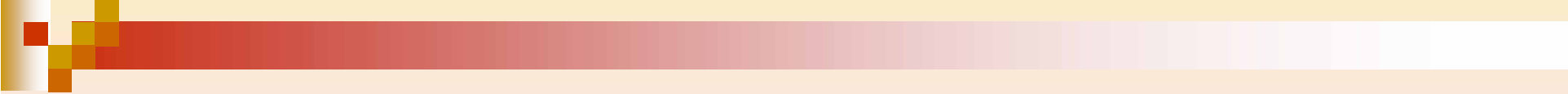


**El yıkama:** El yıkama yüzyılı aşan bir süre boyunca hastalıkların bulaşmasını önlemede en önemli işlem olarak kabul edilmektedir.El yıkamanın amacı ,kir,organik maddeler ve geçici mikroorganizmaları uzaklaştırmaktır.El yıkarken dikkat edilecek noktalar şunlardır.

Kullanılan sabun elleri tümüyle kaplamalı ve tüm yüzeyler ve parmaklar kuvvetlice ovuşturulmalıdır.Uygulamada yalnızca elin geniş yüzeylerine önem verilmesi;baş parmak,el sırtı,parmak araları ve tırnak aralarının temizliği için gerekli özen gösterilmemesi el yıkamanın etkinliğini azaltmaktadır.

Yıkama süresi,hem mekanik temizlik hem de eğer kullanılıyorsa antimikrobial ürünün yeterli temasını sağlaması açısından önemlidir.15-30 saniye süreyle el yıkama mikroorganizmaları uzaklaştırmak için yeterlidir.İşyerlerinde sıvı sabun tercih edilmelidir.Aksi halde sabun yıkanarak bırakılmalı ve sulu kalmamamı için süzgeçli sabunluk kullanılmalıdır.

Kullanılmış araç ve diğer malzemelerin temizlenmesi



**Araç-Gereçlerin yıkanması:**Yalnız su ile yıkama % 50 oranında enfeksiyon riskini azaltmaktadır.Araç-gereçlerin sabunlu yada deterjanlı suda fırça ile temizlenmesi ise enfeksiyon önleme etkinliğini önemli derecede arttırmaktadır.Kurumuş organik maddeler (kan,doku parçası gibi) dezenfektanları inaktive ederek etkilerini azaltabilir.Bu nedenle kimyasal dezenfektanlar kullanılarak yapılacak dezenfeksiyon ve sterilizasyon işlemleri öncesinde de yıkama güvenli araç-gereç sağlamanın temel şartlarından biri olarak kabul edilmektedir.

**Yüksek düzeyde dezenfeksiyon:** Sterilizasyon gereçlerinin bulunmadığı veya uygun olmadığı durumlarda (plastik,ısıya dayanıksız malzeme) yüksek düzeyde dezenfeksiyon kabul edilebilir tek alternatiftir.Yüksek düzeyde dezenfeksiyon tüm mikroorganizmaları öldürürken bazı bakteriyel endosporlara karşı etkisiz olabilmektedir.

Araçlar suda kaynatılarak ya da kimyasal dezenfektanlarda bekletilerek yüksek düzeyde dezenfeksiyon elde edilebilir. Kaynatma işlemi pratikliği nedeniyle öncelikle tercih edilir.

*Kaynatma:* 80 derecede ki nemli ısı, hemen tüm bakterileri, virüsleri, parazitleri ve mantarları 20 dakikada öldürmektedir. Ucuz, pratik ve ileri teknoloji gerektirmeyen kaynatma ancak bazı kurallara uyulduğu zaman etkili bir yüksek düzeyde dezenfeksiyon sağlayabilmektedir. Kaynatma esnasında şu noktalara dikkat edilmelidir.

- Süre tutmaya su kaynamaya başladığı zaman başlanmalıdır.
- Kaynatma sırasında malzemeler tamamen suyun içinde olmalıdır.
- Kaynama başladıktan sonra kaba hiçbir şey eklenmemelidir.
- Kullanım veya depolamadan önce hava ile kurutulmalıdır.
- Kaynatılmış cisimler kaynama bittikten sonra asla suyun içinde bırakılmamalıdır.

*b)Kimyasal yüksek düzeyde dezenfeksiyon:* Kimyasal madde kullanarak yüksek düzeyde dezenfeksiyon için araç-gereçler yüksek düzey bir dezenfektanda 20 dakika süre ile bekletilmeli ve kaynamış su ile durulanmalıdır.Bu amaçla yaygın kullanılan dezenfektanlar aşağıda belirtilmiştir.

- **Alkol**
- **Formaldehit( Formalin)**
- **Glutaraldehit**
- **Hidrojen peroksit**
- **İyod ve iyodoforlar**
- **Klor**
- **Kuarterner amonyum bileşiği**

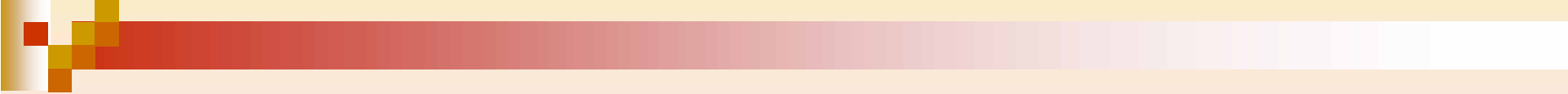
**Alkollerin** dezenfeksiyon amacıyla % 50- % 90 oranları arasında kullanılmaları gerekmektedir.Daha düşük oranlarda dezenfeksiyon etkileri hızla azalır.Alkoller ülkemizde rutin olarak % 70' lik konsantrasyonlarda hazırlanarak kullanılmaktadır.Avantajları; metalleri aşındırıcı etkisi yoktur.Plastik,lastik ya da lateks malzemeleri dezenfekte etmekte de kullanılabilir.Dezavantajları ;hızlı buharlaşırlar.Organik maddeleri etkilemeyebilirler.Hidrofilik virüsleri (echo coxachie) öldürememeleri nedeniyle yüksek düzeyde dezenfektan olarak kabul edilmezler.

■ **Formaldehitin** piyasada sıvı formu olan formalin bulunmaktadır.

Avantajları; % 8 lik solusyonları yüksek düzeyde dezenfektandır. Kimyasal sterilizasyon için bile kullanılabilir. Dezavantajları toksiktir. Formalin solusyonu hazırlanırken veya kullanırken buharından korunmaya özen gösterilmelidir. Solüsyon hazırlanırken klorlu su kullanılmamalıdır.

■ **Glutaraldehitin** %2' lik solüsyonları kullanılır. Avantajları; Kimyasal sterilizasyon için bile kullanılabilen güçlü bir dezenfektandır. Dezavantajları; formaldehitten daha az tahriş edici olmakla birlikte bunlarda iyi havalandırılmış alanlarda kullanılmalıdır. Deri ile teması önlenmelidir. Toksikdir. Formalin gibi glutaraldehitile yapılan dezenfeksiyonda da kullanılan plastik kaplar kesinlikle başka amaçlar için kullanılmamalıdır.

■ **Hidrojen peroksitin** % 6 lık solüsyonları dezenfektan etki gösterir. Antiseptik olarak kullanılan % 3 lük H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> solüsyonları dezenfektan için kullanılmamalıdır. Avantajları; ucuzdur, kolay bulunur. Dezavantajları; yakıcı etkisi nedeniyle bakır, alüminyum, çinko ve pirincin dezenfeksiyonunda kullanılmamalıdır.



**Klor** solüsyonları ile yüksek düzeyde dezenfeksiyon elde etmek için aletler, plastik kova içinde hazırlanan dezenfektan solüsyonda ( %0,5 'lik solüsyonu) 20 dakika süre ile bekletilmelidir. Avantajları ;ucuz ve kolay bulunur.Geniş yüzeylerin temizliği içinde çok uygundur.Dezavantajları ;metallerde paslanmaya neden olabilir.

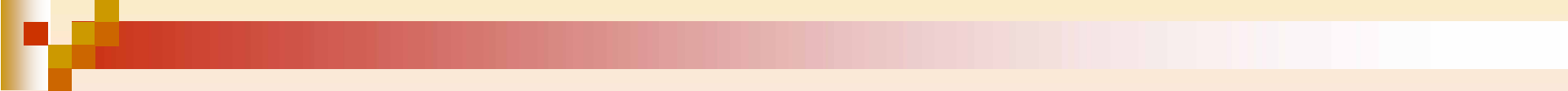
Korozyonu önlemek için dezenfeksiyon için bekletilen süre sonunda araç-gereçler solüsyondan çıkarılmalı ve su ile hemen yıkanmalıdır.Bu işlemleri yapan kişi mutlaka ucuz lastik ya da ev tipi iş eldiveni kullanmalıdır.Klor solusyonları çabuk bozular.En az her gün yeni bir solüsyon hazırlanmalıdır.% 0,5 lik klor solüsyonu ,Türkiyede yaygın olarak bulunan ev tipi çamaşır suyu % 5 sodyum hipoklorit içerdiğinden 1 ölçek çamaşır suyu ile 9 ölçek su karıştırılmak suretiyle elde edilir.Deri dezenfektanı olarak da adlandırılan antiseptikler araç-gereç dezenfekte etmeye uygun değildir.Tüm bakteri,virüs ve endosporları güvenilir biçimde yok edemezler.

**3- Yer ve Yüzey temizliği:** Duvar, yer döşemesi ya da diğer yüzeylerden özel durumlar söz konusu olmadıkça enfeksiyon bulaşma riski pek fazla değildir. Bu nedenle su ve deterjanla yapılan rutin temizlik yeterlidir. Ancak kan ya da organik bir madde ile bulaşma söz konusu olduğunda dezenfektan etkili kimyasal maddeler kullanılmalıdır. 1/10 oranında sulandırılmış klor solüsyonları ( çamaşır suyu) bu amaçla kullanılacak en uygun maddedir.

Sadece hijyen kurallarına göre temizlenmiş aletlerin kullanılmasının sizi ve müşterinizi mikroplardan koruduğunu göz ardı etmeyin. Aletler önce temizlenmeli sonra dezenfekte edilmeli. En önemlisi lavabonun kıyılarını, başlıkları, koltuğun kolluklarını, el ve yüz havluları gibi kanla bulaşabilecek yerleri önce yıkanması veya temizlenmesi sonra dezenfekte edilmesi uygundur. Elbette bu durumda eller de dezenfekte edilmelidir.

Dezenfeksiyon için sadece kontrol edilip onaylanan ilaçlar kullanılmalı. Bu durumda ilaçların

- Durumuna göre (eller, aletler ya da yüzey dezenfeksiyonları için) uygunluğuna.
- Doğru miktarda kullanımına
- Uygulanan yerin üzerinde yeterince süre işlemesine dikkat edin.

- 
- Dezenfeksiyon ilaçları, kullanma talimatına göre su ile inceltilmesi ve öyle kullanılması önemli. Suyun içine az miktarda öz karıştırılırsa ya da uygulanan yerin üzerinde ilaç az bekletilirse dezenfeksiyon yeterli olmayacaktır. Suya çok fazla öz karıştırılırsa da, örneğin ellerdeki uygulamada eldeki cilde zarar verebilir. Bulaşıcı hastalığa bulaşmak korkusu aşırı olabilir ve evde veya iş yerlerindeki dezenfeksiyon ilaçları kullanımını hem müsriflik olur hem de doğanın (hava, su, toprak) sırtına büyük bir sıkıcı yük biner.
  - Dezenfeksiyon yapılırken sadece doğru kullanım enfeksiyonlara karşı iş alanında korur.



# İŞ KAZALARINDAN ve HASTALIKLARINDAN KORUNMA

## **1-Cildi iş şartlarından kaynaklanan hastalıklardan koruma:**

Kuaförlerin ellerindeki ciltte, aşırı çalışmaktan dolayı oluşan cilt hastalıkları, kuaförlerde en sık rastlanan cilt hastalığıdır.

Ellerin aşınması, iş gereği su, şampuan ve kullanılan diğer ürünlerin teması yüzünden oluşur. Bu sebepten dolayı bir çok kuaförler hassaslık (alerji) gibi sorunlar yaşar.


Çoğunlukla egzama olmak üzere birkaç bin rahatsızlık ilgili sigortaya bildirilir. Buna sebep birinci sırada işte kullanılan kimyasal ürünlerin dikkatsiz yada sık şekilde kullanılmasıdır. Çalışma yeteneğinin kaybolmasına neden olan ve diğer kötü sonuçlu rahatsızlıkların çoğu, öncelikle acemi çalışanların daha dikkatli olmasıyla engellenebilir.

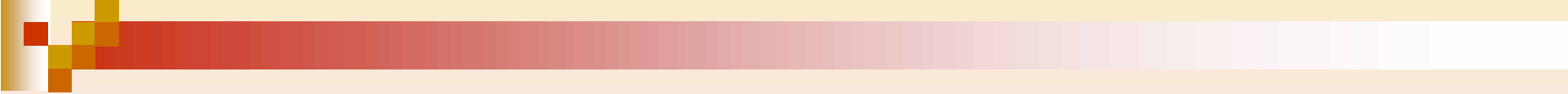
Sağlıklı bir cilt o ürünlerle bazen temasa geçerse hemen hemen hiç zarar görmez.

Genellikle acemi çalışanların yaptığı saç yıkamasında, şampuanların içerdiği yağlı saçlara önlem maddeleri, ciltteki doğal koruyucuları yok eder. Böylece zararlı maddeler daha kolay cilde girebilir.

Bu gibi Őeylerden ellerinizi korumalısınız!

- Saçları kıvırcık yapan ürünlerden
- Saç boyalarından
- Temizlik ve dezenfeksiyon ilaçlarından (el kullanımı için üretilmemişse)
- Şampuanlardan
- Nikel ve kobalt içeren takılardan

- 
- Alerji belli maddelere karşı cildin gösterdiği bir hassaslık yani reaksiyondur. Bu alerjik maddeler çiçek poleni gibi doğal, çilek gibi gıdalar, krom ve nikel gibi metaller ya da kimyasal maddeler olabilir. Güneşin ışığından (güneş alerjisi) da cildin içinde alerjik bir reaksiyona neden olan maddeler oluşabilir.
  - Ciltte, alerjik bir maddenin cilde girmesi ve kendisini savunmaya başlamasıyla alerjik reaksiyon başlar. Alerji yapan maddelerin tekrar cilde girmesiyle oluşan kimyasal reaksiyon sonucu hastalık ortaya çıkar. Bu tür reaksiyonlar egzama gibi alerjik hastalıklara sebep olabilir.
  - Dış cilt tabakasının iltihaplanmasına egzama denir. Egzamada kızarıklıklar, kaşıntılar, şişlikler, su toplaması ve ıslaklıklar görülür. Kabuklaşmalar da egzamada görülür. Egzamanın görülüş biçimi çok farklı olabilir.
  - Kuaförler ellerin korunmasına ve kimyasal ürünlerle temasa girmemesine önemle dikkat etmelidir.



Elleri bir eldivenle korumak ve özel kremlerle el bakımı yapmak kuaförlerdeki cilt hastalıklarını önler.

**Aşağıdaki işlemlerde eldiven giyilmeli:**

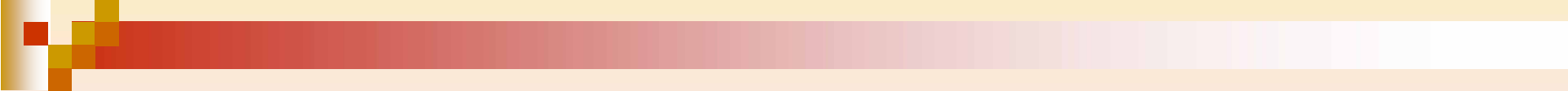
- Saç yıkamasında
- Kafa masajında ve saç bakımında
- Saçları boyarken
- Gerekli olan ürünleri hazırlarken
- Aletleri, makineleri ve çalışma yerini ıslak bir bezle ya da dezenfeksiyon ilaçlarıyla temizlerken
- Manikür ve pedikür yaparken

## Cildi koruma yöntemleri:

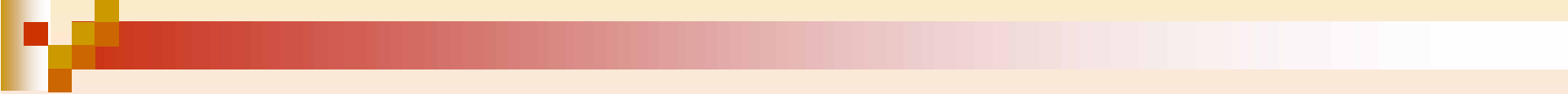
- Kimyasal ürünlerle çalışmadan önce cilde koruyucu krem sürünüz.
- Her türlü saç bakımında tek kullanımlık eldiven giyilmeli.
- Saçın boyasını ya da bakım ilacını yıkarken saç yıkama eldivenleri kullanılmalı.
- Aletleri, makineleri ve çalışma yerini ilaçla ya da suyla temizlerken temizlik eldiveni giyilmeli.
- İşi bitirdikten sonra eller temizlenmeli, kurutulmalı ve el kremi sürülmeli.
- Mesai saatinden sonra da eller korunup bakılmalı.

## 2-Ayak ve sırt ağrularına karşı önlemler:

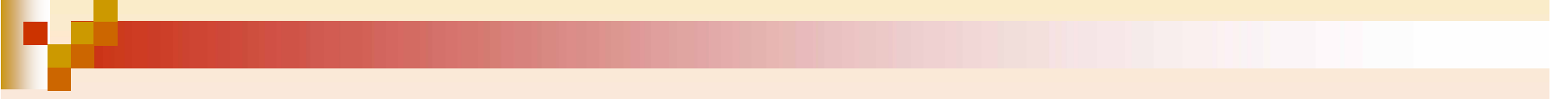
Sağlıklı bir ayak, ayak kemiklerinin baldır kaslarından ayağın kısa kaslarına kadar oluşturduğu elastik bir biçimdedir. Ayaklar vücudun tüm yükünü taşırlar. Ayakta sütun görevi yapan yerler topuk, ayağın dış kısmı ve orta ayak kemiğidir. Az hareket, fazlasıyla ayakta durmak, dar ve biçimsiz ayakkabılar kasların ve bağların zarar görmesine ve ayakların elastikliğini kaybetmesine neden olur. Zamanında bir ortopedik önlem alınmazsa ayak iskeleti bu sebepten dolayı değişime uğrar.Taban düzleşmesi olur.



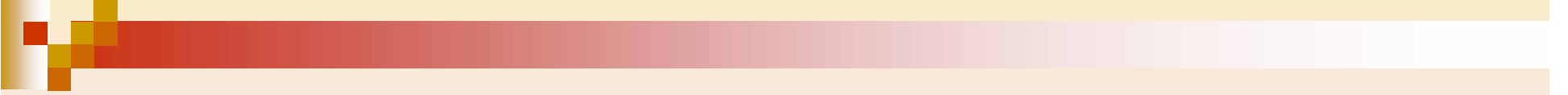
Önlem olarak Şu hareket yapılmalıdır;  
Ayaklar yere değmeyecek Şekilde yüksek bir yere oturulur. Ayaklar  
sallanır vaziyette iken her iki ayak tabanı birbiri ile tam temas edecek  
Şekilde yapıŐtırılır ve bırakılır. (AŞağıdaki resimde görüldüğü gibi)

- 
- Ayak ve bacadan kalçaya kadar çıkan ağrılar bir ayak rahatsızlığın başlangıcını gösterir. Böyle bir durumda bir ortopedi doktoruna görölmeniz çok önemlidir.
  - Üzerine çok yük binmiş ayakların bakımı için özel ilaçların da eklendiği bir ayak banyosu yapmak ve bunun üzerine de bir fırçayla ayakları masaj yapıp ardından da ovalamak hem ayakların hem de bacakların kan dolaşımı için iyidir ve de rahatlık verir.

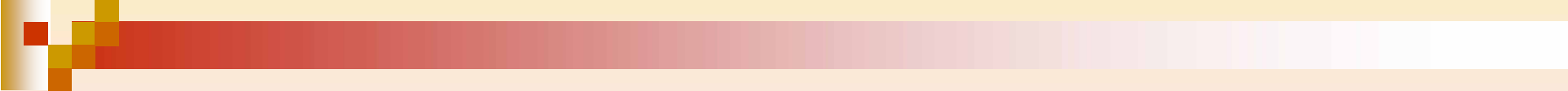




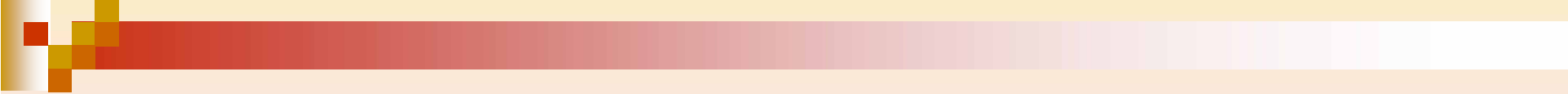
Ayak Őeklinin deęiŐmesini önlemek ve ayak kaslarını g c­lendirmek için çim ve kumun üzerinde yalın ayakla dolaŐmanız, ayak jimnastiği yapmanız ve ayağınıza uygun sağlıklı ayakkabı giymeniz gerekir.



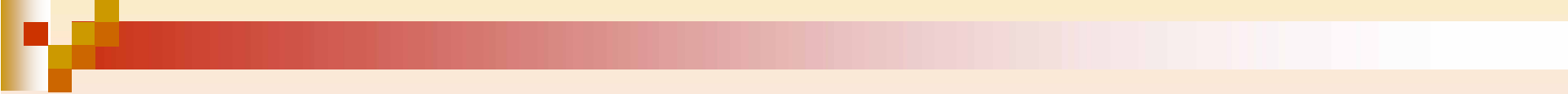
Sırt ağrıları kuaförlerin yaşadığı en sık rahatsızlıktır. İşleri yüzünden saatlerce farklı şekillerde ayakta durmaları ve müşterileriyle ilgilenmeleri gerekiyor. Saç kesiminde ya da saç kurutma makinesini tutarken dirsekleri yüksekte tutarak alınan şekil can sıkıcı durumlara neden olabilir. Bu tür durumlar kasların kasılmasına ve sinirlerin sıkışmasına neden olabilir ve bu da sırt ağrılarına yol açar. Bu sırt ağrıları sıkıcı ve devamlı hale gelebilir.



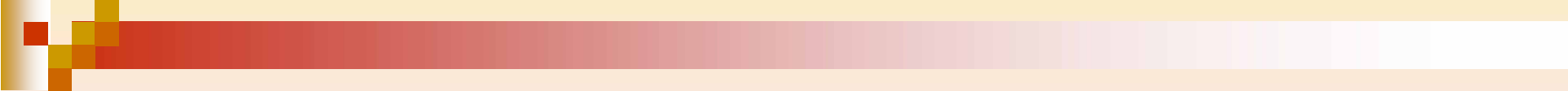
Sırt ağrılarını önlemek için sırt kaslarını güçlendirmek gerekir. Aşağıda ki şekilde görüldüğü gibi eller üstten birbirine değecek şekilde tutularak,kollar dirsekten kıvrılır ve iki yana açılır.Sonra eller sabit tutularak kollar kıvrık vaziyette iki yana indirilir.  
( Kuş kanadı hareketi )

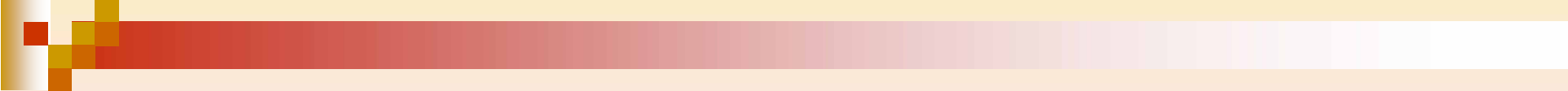


Sırt kaslarını güçlendirmede ikinci hareket ; Kollar dirsekten kıvrılır, bir el diğerinin üzerine paralel olarak gelecek şekilde göğüs hizasında tutulur, sonra iki yana açılır

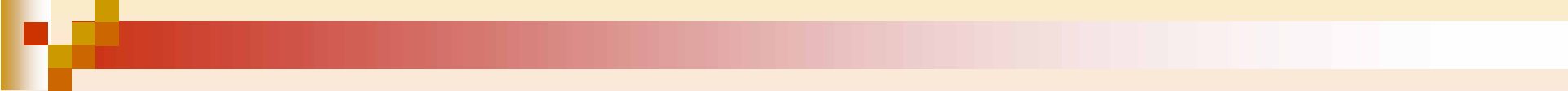


Boyun fıtığını önlemek için resimde olduğu gibi baş öne, arkaya, her iki yana eğilir. saça ve sola düz olarak çevrilir. (Namaz hareketi) Bu hareketler gúnaşırı bir defa yapılmak üzere başlanır. Sabah-akşam ikişer adet yapılır ve sonra sabah 30 kez, öğleyn 30 kez ve akşam 30 kez yapılmak üzere arttırılır.

- 
- Uzun süreli yamuk oturmak, bir şeyi tek tarafla taşımak ve yerden bir şeyi yanlış biçimde kaldırmakta sırt ağrılarında neden olabilir.
  - Ülkemizde genellikle berber koltukları yükseklik ayarlı değildir. Bu nedenle kuaför müşterisinin saçını veya sakalını keserken hafifçe öne doğru eğilmek zorundadır. Sürekli bu pozisyonda uzun süre çalışmak zamanla boyun fıtığına sebep olmaktadır.



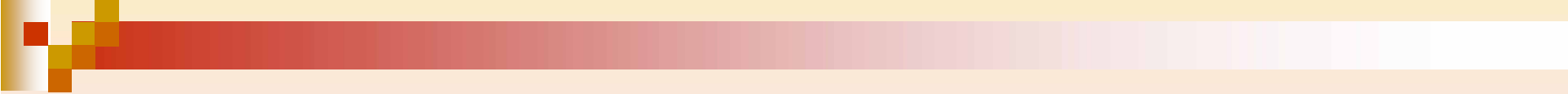
Bel ağrılarını önlemek için yukarıdaki hareket yapılır. Kuaför sert bir yere sırt üstü yatar, Dizlerini göğsüne çekerek ellerini dizlerinin üzerinde birleştirir ve ayaklarını çapraz birbirinin üzerine koyarak 5 dakika yatar.



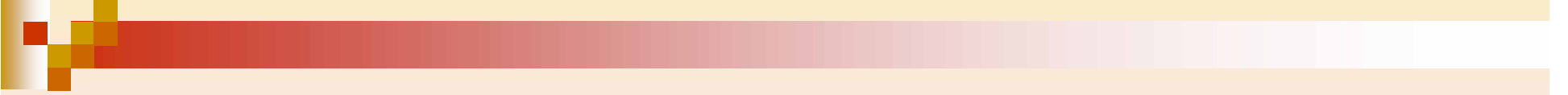
Sırt hareketi III :Yukarıdaki resimde görüldüğü gibi avuç içi enseye değecek şekilde el önce enseye ,sonra bele koyulur .Bu harekette sabah akşam ikişer adet yapılarak başlanır,günde 30 a kadar arttırılır.

Kuaför mesleğinde ayakların, bacakların ve sırtların üzerinde büyük yük var ve bunun önüne sağlıklı ayakkabılarla, düzenli ayak bakımıyla, yükseklik ayarlı tıraş koltuğu ve ayakta dururken size destek olabilecek ve yaslanabileceğiniz oturakla ve de düzenli jimnastikle geçirebilirsiniz.

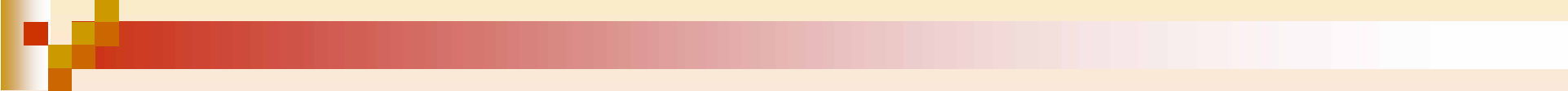




Saç kurutma makinesini tutuş biçimi çok önemlidir.Kuaförler sıklıkla kurutma makinesini sapından değil, gövdesinden tutmaktadırlar. Kurutma makinesinin gövdesinde titreşim daha fazladır ve sırt ağrılarının artmasına sebep olmaktadır.1. resim deki tutuş biçimi hatalı ikinci resimdeki tutuş biçimi doğrudur.



Kuaför müşterisinin saçına toka takarken tokayı dişlerine geçirerek açmamalıdır. Bu hareketin sürekli yapılması halinde dişlerin minesini zedelenir ve ön dişler zarar görür. Tokaya müşterinin saçından bulaşabilecek mikroplarında ağız yoluyla vücuda girmesine sebep olur.



Bel ( Lumbo-sacral) bölgede öne eğik pozisyonda durmağa bağlı kas kasılması sonucu eklemin üzerine fazla basınç binmekte ve ağrı meydana gelmektedir. Bu ağrıyı azaltmanın yolu mümkün olduğu kadar dik pozisyonda çalışmaktır veya bazı durumlarda oturarak çalışmaktır. Ufak resimlerdeki pozisyonlar hatalı, büyük resimdeki pozisyon doğrudur.

## 3-Solunum Yollarını Koruma:

Pis hava hasta eder, özellikle de solunum yollarını. Çalışma yerindeki kötü havanın (tüm gün boyunca sıkılan spreyleyler, boyaların kokuları ve içilen sigaranın dumanı) teneffüs edilmesi nedeniyle solunum yolları tahriş olur ve bronşit ya da astım gibi rahatsızlıklara neden olur ve bunlar fark edilmeden oluşur. Bu tür hastalıklar kronikleşir, yani onlardan artık kurtulmak mümkün değildir.

Kuaför salonlarındaki kirli hava oranı böyle düşürülür;

- Spreyleri gereğinden fazla kullanmamakla
- Müşterilerin sigara içmemelerini rica ederek.
- Koku salmayan saç boylarının kullanımıyla.

Solunum yolları rahatsızlıkları giderek yayılıyor. Bu sebepten dolayı, çalışma yerindeki havayı yalnız kendi sağlığınız için değil, müşterilerinizin de sağlığını düşünerek temiz tutulmalı.

## 4-Varisten Korunma:

- Efe oturuğu ile bir ayak diğerinin üzerine atılarak oturulur Ayak ucu dize doğru çekilir ve sonra aksi yönde gerilir.
- Günde 3 kez 5 er defa başlanır. Her gün 5 artarak günde elli adete çıkarılır. Bu hareket sürekli aynı pozisyonda ayakta kalmaya bağlı olarak bacakta biriken kanın geri dönüşünü kolaylaştırır

# BESLENME

## **A-BESLENMENİN TANIMI**

Beslenme;vücutun büyümesi,normal ve sağlıklı olarak çalışmasını sürdürebilmesi için gerekli olan besin maddelerinin yiyecekler yoluyla sağlanmasıdır.Beslenme yalnızca karın doyurmak değildir.Beslenme insanın büyümesi ve gelişmesi sağlıklı ve üretken olarak yaşaması için gerekli olan enerjiyi,proteini,vitaminleri,gereken miktarda almasıdır

# B-BESİN GRUPLARI VE BESİN İÇERİKLERİ

Yeterli ve dengeli beslenebilmemiz için yiyecekleri tanımamız gerekir. Yiyecekler 5 grupta incelenebilir.

**1.Grup:** Etler, kuru baklagiller ve yumurta:

- Çeşitli hayvan etleri ( sığır,dana,koyun, keçi ,v.d.) , kümes hayvanları etleri (tavuk, hindi, ördek,kaz, tavşan), sakatatlar, deniz göl ve nehirlerden elde edilen balık etleri,midye ve istiridye gibi su ürünleri,yumurta ve çeşitli kuru baklagiller (kuru fasülye, nohut,bezelye, bakla, mercimek) ve kuruyemişler (fındık, fıstık,ceviz, badem,v.d) bu gruptaki yiyeceklerdir.
- Et ürünleri olarak pastırma,sucuk,sosis,salam,gibi işlemlerden geçmiş ürünler de bu grupta yer alan gıdalardır.Bu gruptaki besinlerden hayvansal kaynaklılar çok miktarda ve iyi kalitede protein içerirler.
- Kuru baklagillerde de fazla miktarda protein bulunur.Ancak bunların protein kalite değeri daha düşüktür.
- Bu grubun tümü demir mineralini bol miktarda içerirler.Çay yemeklerle alınan demirin sindirim sisteminden emilmesini engeller.Bu nedenle yemeklerden hemen sonra çay içilmesi sakıncalıdır.Sakatatlar ( karaciğer, dalak,yürek) ile kırmızı etler demiri daha yüksek içerdiği gibi,barsaktan emilme oranı çok daha yüksektir.Bu gruptaki hayvansal besinler ayrıca B grubu vitaminleri de bol miktarda yapısında taşımaktadır.Özellikle karaciğer birçok vitaminleri ( A;D;E;B ) en fazla içeren gıdadır.Yumurta ise protein kalite değeri en yüksek olan yiyecektir.



Bu gruptaki besinler insan vücudunda yapım ve onarım görevlerini üstlenmişlerdir. Kasların güçlenmesi ve vücudun sağlıklı büyümesi için gereklidir. Bu nedenlerle özellikle büyüme ve gelişme çağındaki çocuklarda fazla miktarlarda yedirilmesi gerekmektedir. Kansızlıkların önlenmesinde de bu gruptaki yiyeceklerin yararı çok fazladır. Bu gruptaki kuru baklagiller fazla miktarda posa içerirler Yumurta içerdiği demir ve diğer vitaminlerden ötürü özellikle çocukların, gençlerin, gebe ve emzikli annelerin her gün yemeleri yararlıdır.

Bu gruptaki besinlerden bir günde 2 porsiyon alınması gerekmektedir:

Bir yumurta: yarım porsiyon

1 tabak kurubaklagil: bir porsiyon

90 gram ( üç köfte büyüklüğünde et): bir porsiyon

Örnek: ( diğer besin grupları ile birlikte )

Sabah 1 yumurta

Öğle yemeği bir tabak etli sebze

Akşam yemeği bir tabak kurubaklagil



## **2.Grup: Süt ve Süt Ürünleri**

Her türlü süt yoğurt, peynirler, çökelek ve peynir eklenerek yapılan yemekler, tatlılar, çorbalar özellikle tarhana gibi besinler, sütün suyu uçurularak yapılan süt tozu da bu grupta bulunan yiyecek ve yemeklerdir.

Bu gruptaki yiyecekler iyi kalite hayvansal protein ve özellikle kalsiyumu bol miktarlarda içerirler. Ayrıca A ve B vitamini kaynağıdır. Süt elde edildiği hayvanın cinsine bağlı olarak enerji ve protein değeri yönünden farklılık gösterir. İçerdiği vitaminler ve minerallerden kemiklerin ve dişlerin gelişimi, sinir ve kasların düzenli çalışması için gereklidir. Bu gruptaki yiyecekler bebeklere ek gıda olarak, çocuklara gençlere, gebe ve emzikli annelere ve yaşlılara özellikle yedirilmesi gereken yiyeceklerdir.

Bu gruptaki besinlerden bir günde 1-1.5 porsiyon ( küçük çocuklar, gebe ve emzikli annelere ve yaşlılar 2-3 porsiyon ) alınması gerekmektedir.

Bir su bardağı süt: Bir porsiyon

Bir su bardağı yoğurt: Bir porsiyon

İki kibrit kutusu büyüklüğünde beyaz peynir: Bir porsiyon

Bir kase sütlaç: Bir porsiyon

Örnek: ( Diğer besin grupları ile birlikte )

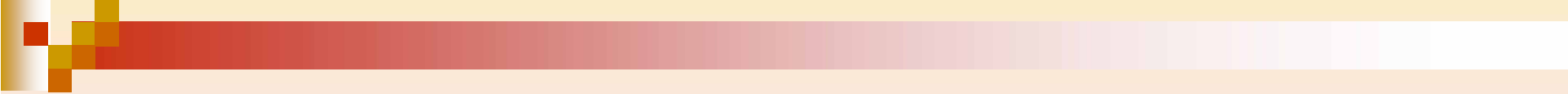
Sabah bir kibrit kutusu büyüklüğünde beyaz peynir

Öğle yemeğinde bir sütlaç ya da

Akşam bir bardak süt ya da yoğurt



## **3. Grup: Tahıllar ve ürünleri**



Tahıllar ( buğday,pirinç,mısır) ile tahıl ürünleri (ekmek,un,bulgur,irmik,makarna,kuskus) un ve irmikten yapılan çeşitli ürünler ve yemekler ( börekler,çörekler,pastalar,helvalar,tatlılar) bu gruptaki yiyeceklerdir.Bunlar temel enerji kaynağıdır.Birinci ve ikinci gruba oranla gruba oranla daha az protein içerirler ve içerdikleri protein bitkisel kaynaklı proteindir.Özellikle bulgur ve kepekli un B1 vitamini yönünden zengindirler.Tahılların sahip olduğu protein kalitesi ve miktarı düşüktür.Bunların birinci ve ikinci gruptaki yiyeceklerle birlikte yenilmesi protein kalite değerini ve miktarını arttırmakta,böylece protein eksikliği sorunlarının oluşumu önlenmektedir.Tahılların önemli kısmı karbonhidrattır.Ayrıca bazı vitaminler ve madenlerle az miktarda yağ da vardır.

Türkiyede bu grup yiyecekler bol miktarda tüketilmektedir.Yeme adetlerimiz ve tahıl ürünü yiyeceklerin lezzetli oluşu bu gruptaki yiyeceklerin gereğinden fazla tüketilmesine neden olmaktadır,bu durum ise şişmanlamaya sebep olmaktadır.

Bu gruptaki besinlerden bir günde her öğün bir el büyüklüğünde ekmeğe ilave olarak 1-3 porsiyon ( Aktivitesi fazla olanlar 2-3 katı) alınmalıdır.



## **4.Grup: Taze sebze ve meyveler**

Her türlü sebze ve meyve bu grup altında toplanır.Özellikle yeşil ve sarı yapraklı sebzeler çok fazla sayıdadır.Ispanak,kıvırcık,marul,taze yeşil fasulye,biber,bamya,

Taze soğan,pırasa,lahana,havuç,roka,v.b. C vitamini ile A vitamininden zengin sebzelerdir.Trunçgiller domates.erik,çilek,kiraz,vişne,elma gibi meyveler C ve A vitaminlerini oldukça fazla içerirler.Üzüm incir muz ve patates kalori değeri yüksek olan türlerdir.

Taze sebze ve meyve grubu gıdalar genellikle az kalori içeren,C ve A vitaminleri ve potasyumdan zengin yiyeceklerdir.Ayrıca bol miktarda posa içerirler.Özellikle lahana çeşitlerinde ,turp,soğan ve sarımsakta bulunduğu saptanan bazı kimyasal bileşiklerin tansiyonu düşürmede,kanın pıhtılaşmasını geciktirmede etkisi vardır.Her yaş ve durumdaki bireylerin bu gruptaki yiyeceklerden birkaçını her gün yemeleri önerilmektedir.Pişirilmeden yenebilenlerin çiğ olarak yenmeleri yararlıdır.

Sebze ve meyvelerin bol miktarda içerdiği posa barsak hareketlerinin düzenli olmasını sağladığı gibi kolesterol ve kanserojen maddelerin barsaktan atılımını kolaylaştırmaktadır.Bol posa tüketen toplumlarda kalp-damar hastalığı ve barsak kanseri görülme oranı düşük düzeydedir.Bu gruptaki besinler az miktarda protein Karbonhidrat,vitamin ve mineraller içermektedir.Özellikle yeşil yapraklı sebzeler A,C ve B vitaminlerini içerir.

Vücudumuza yiyecekler ve içilen su ile alınan iyot sağlık için oldukça önemlidir.Vücuda yetersiz iyot alınırsa bebek ve çocuklarda büyüme geriliği, cücelik,zeka geriliği.gebelerde düşük ve ölü doğum,her yaşta guatr gibi önemli hastalıklar ortaya çıkar.Unutulmamalıdır ki iyot yetersizliği önlenemez zeka geriliğinin en yaygın nedenidir.İyot yetersizliğinden kurtulmak için iyotlu tuz kullanılmalı,bol sebze ve meyve tüketilmelidir.

Bu gruptaki besinlerden bir günde 4 porsiyon alınmalıdır.

Orta büyüklükte bir portakal ( elma,armut,muz): Bir porsiyon

Yarım su bardağı çilek ( kiraz): Bir porsiyon

3-6 adet kayısı ( erik): Bir porsiyon

200 gram ( kıyılınca yaklaşık 2-3 su bardağı ) yeşil sebze: Bir porsiyon

Orta büyüklükte bir patates (domates): Bir porsiyon

Küçük bir patlıcan (kabak,havuç) : Bir porsiyon

Örnek: (diğer besin grupları ile birlikte )

Sabah bir elma

Öğle yemeğinde bir porsiyon yeşil sebze,bir portakal

Akşam yemeğinde bir porsiyon patatesli yemek





# 5.Grup: Yağlar ve Şekerler

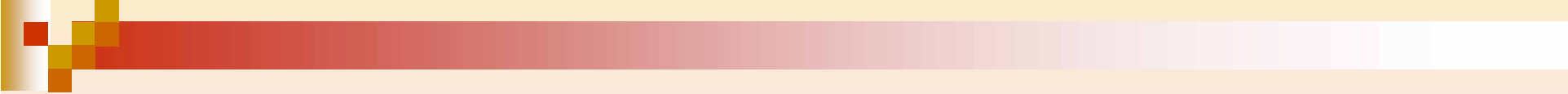
Katı ve sıvı yağlar, bal, pekmez ve şekerler bu grupta yer alırlar: Yağlar bileşimleri ve vücutta yağ metabolizmasına etkilerindeki farklılıklar nedeniyle üç grupta yer alırlar.

Tereyağı, iç yağları, kuyruk yağı, bazı katı margarinler ( Doymuş Yağ Asitleri)

Zeytinyağı, yerfıstığı yağı (Tekli doymamış yağ asitleri )  
Ayçiçek yağı, mısırözü yağı, pamuk yağı, soya yağı, zeytin yağı, bazı özel yumuşak margarinler ( Çoklu Doymamış Yağ Asitleri )

Tekli ve çoklu doymamış yağ asitlerini içeren yağlar tercih edilmelidir.

Yağ ihtiyacının yaklaşık yarısı besinlerin bileşiminden gelir. Et, süt, fındık, fıstık, peynir gibi yiyeceklerle hazırlanan yemeklere ayrıca yağ katılmamalıdır. Günlük ihtiyaç 20-60 gram ( 2-6 silme yemek kaşığı ) yağdır. Bunun üçte biri katı yağlardan, üçte biri zeytin yağı, üçte biri ayçiçek, soya, mısırözü gibi bitkisel yağlardan karşılanmalıdır. Günlük yeteri kadar et yiyenlerin ilave katı yağ almasına gerek yoktur. Günlük yağ ihtiyacı yemekler de kullanılan yağlarla karşılanmaktadır, yemeklerin fazla yağlı olmamasına özen gösterilmelidir.



Şekerler beslenme için öncelikli maddeler değildir.Ancak bunlar günlük menüleri lezzetli hale getiren ve insanların hoşnut olmalarını sağlayan yiyeceklerdir.Unutmamak gerekir ki beslenmenin ve gıda tüketiminin amacı yalnız karın doyurmak veya yeterli ve dengeli beslenmek değildir. İnsanlar tatmin olmak,zevk duymak ve mutlu olmak amacıyla da beslenme hareketlerine yön verilir.

Çocukların dişlerindeki çürüklere neden olması açısından şeker ve şekerli gıdaların aşırı tüketimi sakıncalıdır.Çocukların bu gibi ürünlere olan ilgisini önlemek için gerekli önlemlerin alınması,eğitim çalışmalarının artırılması gerekmektedir.

Rafine ( kristal,toz,kağıtlı şeker,çikolata vb.) şeker yerine pekmez,bal gibi yiyecekler tercih edilmelidir.Pekmez kalsiyum ve demir içeriği nedeni ile özellikle gebelere,çocuklara ve yaşlılara tavsiye edilir.Günlük şeker ihtiyacı 20-40 gram (2-4 yemek kaşığı) dır.Ancak hiç şeker almayanlarda bir sağlık sorunu oluşmaz.

Yeterli ve dengeli beslenmek için 5 yiyecek grubundan önerilen miktarlarda alınması gerekir.Bu miktarlar gebelik,yaşlılık,çocukluk dönemleri ile ağır çalışma gibi durumlarda bu koşullara uygun olarak düzenlenmelidir.Besinlerin az alınması kadar fazla alınması da vücut için zararlıdır.

## **C- BESİNLERDEN ELDE EDİLEN ENERJİ**

### 1-Enerji kaynağı ve önemi

Vücut organlarının çalışabilmesi ve normal ısının devamı vücuda alınan protein,yağ ve karbonhidratın sağladığı enerji ile mümkündür.

Vücuda giren yiyecekler,sindirildikten sonra besin öğelerine parçalanırlar ve besin öğeleri kan dolaşımı ile hücrelere taşınırlar.Hücrelerde yine kanla taşınan oksijenle yanarak enerjiye dönüşürler.Hücre içinde besinlerden enerji oluşumu ve harcanmasına “metabolizma “ denir.Enerji birimine kalori denir.Vücut içinde 1gram karbonhidrattan 4 kalori ; 1gram proteinden 4 kalori,1 gram yağdan ise 9 kalori sağlanır.

Her insanın enerji ihtiyacı farklıdır.İnsanın enerjiye ihtiyacını belirleyen etmenler şöyle sıralanabilir.

- Yaş
- Cins
- Vücut ağırlığı
- Fiziksel aktivite
- Fizyolojik durum (büyüme,gelişme,gebelik,emzicilik durumları gibi)
- Sağlık durumu ( ateşli hastalıklar,yar,yanık,ameliyat gibi)
- Çevre şartları ( İklim,toplum yaşantısı,stresler gibi)


Vücut ısısının sağlanması ,solunum,kan dolaşımı,sindirim ve beyin çalışması gibi tüm vücut görevlerinin yapılması ,büyüme ,gelişme ve tüm bazal metabolik olaylar için enerji harcamak gerekir.Canlının bazal metabolizması; aldığı besinlerin sindirilmesinden ve kana geçmesinden sonra tam dinlenme döneminde uyanıkken harcanan enerjidir.Tam dinlenme anında bütün organlar ve hücreler çalışır durumdadır.Bazal metabolizma için harcanan enerji, vücudun temel olaylar için ihtiyaç duyduğu temel enerji miktarıdır.

## D-YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

**1-Özelliği:**Sağlıklı beslenmenin temel kuralı yeterli ve dengeli beslenmedir.

Yeterli beslenme ,vücutun bütün fonksiyonlarının sağlıklı bir şekilde yapılabilmesi için ihtiyaç duyulan enerji miktarını içerecek oranda yeterli düzeyde besin sağlanmasıdır.Açlık veya yarı açlık yetersiz beslenmeye yol açar.Dengeli beslenme ise enerji ihtiyacı ile birlikte vücutun yapım,onarım ve diğer işleri için ihtiyaç duyulan besin öğelerinin dengeli bir şekilde sağlanmasıdır.

Sevilen,özellikle okul çocukları tarafından tercih edilen çikolata,şekerleme,pasta,gazoz gibi abur cubur olarak nitelendirdiğimiz ancak proteinden,vitamin ve mineralden fakir olan yiyeceklere dayanan beslenme tarzı vücut dokularında gizli açlığa yol açar.Dokuların beslenmesi bozulur,zayıflık,solgunluk görme bozukluğu sık hastalanma ortaya çıkar.



**2-Önemi:** Bireyin beslenme durumu onun sağlık düzeyini çok yakından etkiler.Yetersiz ve dengesiz beslenme,büyüme ve gelişmenin süregeldiği çocukluk ve gençlik döneminde büyüme ve gelişme geriliğine yol açar.Beslenme yetersizliği,bebeklik döneminde zeka gelişmesini engeller.Kızamık,boğmaca,verem,ishal gibi hastalıkların ağır seyretmesine,uzun sürmesine yol açtığı gibi,raşitizm,aşırı zayıflık gibi doğrudan beslenme bozukluğuna bağlı hastalıklara da sebep olur.Yeterli ve dengeli beslenen kişiler sağlam,hareketli ve neşelidirler.Bedenen iyi gelişmiş kişinin;kuvvetli ve gelişmiş kasları,düzgün biçimli,güçlü kol ve bacakları,sağlıklı hafif nemli cildi ve parlak saçları vardır.Zeka gelişimi iyi,boyu ve ağırlığı yaşına göre normal ve orantılıdır.Böyle sağlıklı kişiler,çalışmaktan yorulmaz ve üretkendirler.Çünkü beslenme insanın üretim düzeyini ve hızını etkileyen en önemli etmenlerdendir.Eğer birey yeteri kadar enerji sağlayamıyorsa çalışamaz ve üretmez.

Dengesiz ve yetersiz beslenen toplumlarda sosyal düzen bozular.Yeterince çalışamayan,üretmeyen ve hatta düşünemeyen bireylerin oluşturduğu toplumlar;ekonomik açıdan güçsüz,fakir ve huzursuzdur.Dengesiz ve yetersiz beslenmenin temel nedeni,yiyecek yetersizliğinden çok bilgisizliktir.Eldeki yiyecek kaynaklarından en akılcı bir şekilde yararlanmak gerekir.Yiyecek üretimi,dağıtımı,üretim teknolojisi,bireysel tüketim alışkanlıkları sağlığa uygun olmalıdır.

## E-ŞİŞMANLIK DURUMUNDA BESLENME :

Şişmanlık bir insanın boyuna göre vücut ağırlığının arzu edilenden daha fazla olmasıdır.Vücutta yağ dokusunun oranı daha fazladır.En önemli sebebi uzun süre,vücutta tüketebileceğinden çok enerji alınmasıdır.Fazla yemek yeme,fiziksel hareket azlığı,psikolojik bozukluklar sebebi ile çok ve sık yemek yeme,metabolik ve hormonal bozukluklar diğer önemli nedenler arasında sayılabilir.Fazla tüketildiğinde vücutta kolayca yağa dönüşen nişastalı,şekerli yağlı yiyecekler de şişmanlığa yol açar.Bazı hormonal dengesizlik hastalıkları çok nadiren şişmanlık sebebi olabilir.

Günümüzde şişmanlık bir hastalık olarak kabul edilmektedir.Ağır bir vücudun taşınması zor,hareket yeteneği kısıtlıdır.Bacakların ayak bileklerinin ve ayakların yükü fazlalaşır.Eklemlerde ağrılar bozukluklar meydana gelir.Şişman kişiler psikolojik olarak ta etkilenebilir.Özellikle gençlerde aşırı şişmanlık huzursuzluk verebilir.Fiziksel ve zihinsel işlerlik şişmanlıkta azalabilir.Kalp damar böbrek pankreas gibi sistemlerin işlevleri bozulur ve şişman insanlarda bu organların işlevsel hastalıkları sık görülür.Diyabet (şeker) hastalığı ve diğer metabolik hastalıklar şişmanlarda sık görülür.Şişman insanların ömürleri normal ağırlıkta olan insanlara göre çok kısadır.

Şişmanlıktan sonra zayıflamak oldukça güç olabilir.En iyisi şişmanlamaktan sakınmaktır.Dengeli ve yeterli beslenme şişmanlığın önlenmesinde ilk adımdır.Bunu hareketli bir hayat izler.Her gün en az bir iki saat yürümek,spor yapmak sağlıklı olabilmek için çok gereklidir.

Şişmanlığı önleyen ilaç yoktur.Eskiden bazı iştah kesici ilaçların zayıflamak için yararlı olacağı sanılırdı.Bunların çoğunun psikolojik bozukluklar yaptığı ve sağlığa zararlı olduğu anlaşıldı.En iyisi her öğünde azar azar yemeli,aç kalmamalı,yağlı ve karbonhidratlı besinlerden kaçınmalı tahıldan yapılmış besinleri az tüketmeli,hareket oranını arttırmalıdır.Öğünler ihmal edilerek zayıflanamayacağı unutulmamalıdır.

## **F-ZAYIFLIK DURUMUNDA BESLENME:**

Zayıflık bir insanın boyuna göre kilosunun arzu edilenden daha düşük olmasıdır. Vücuttaki yağ oranı daha azdır En önemli sebebe vücutun sarf ettiği enerjiden daha az enerji almasıdır. Vücut ihtiyacı olan enerjiyi yağ depolarını kullanarak karşılar. 1 gr. vücut yağının kullanılması ile 6.5 kalori sağlanır. Bunun sonucu olarak insanın ağırlığı boyuna göre normalin altına iner ve zayıflar. Vücutun çalışma verimi düşer, çeşitli hastalıklara karşı vücutun direnci azalır ve bu tür zayıflık çok önemli hastalıklara yol açar.

Zayıf insanların kilo almaları için daha fazla enerji almaları gerekir. Şekerli, karbonhidratlı besinler önerilir.