

# SHUXE

magazin dergisi

**ANDY WARHOL**

Popüler Kültürün  
Tablodaki Yansıması

**2009**

Yapılacaklar Listesi

**5** En Korkunç  
Sayfa

Renk  
Tadında

**Sinestezi**

DEMET AKALIN İLE

HAYATA DAİR HERŞEY

**Jessica  
Alba**

Ocak 2009  
Fiyatı: 6TL

Sayı: 5 Yıl: 1



# Bacaklardaki Kılcallara Dikkat

Uzm.Dr.Sinan İBİŞ  
sinanibis@flavius.com.tr

Zaman zaman etek giymek veya açık renk çorap giymek hanımların bacaklarındaki kılcal damar genişlemeleri nedeniyle mümkün olamayabiliyor. Şişman hastalar veya bacaklarında sellülit gelişen hastaların bacaklarında biriken yağlar ve lenf sıvıları nedeniyle toplardamarlardaki kan alkışı olumsuz yönde etkilenebilmekte ve kılcal damar genişlemeleri oluşabilmekte.



DCL  
DERMATOLOGIC  
COSMETIC  
LABORATORIES®



Genç Bakışlar İçin  
DCL PEPTIDE PLUS  
EYE TREATMENT

ANTIAGING PRODUCTS

*İçerdiği antioksidan elementlerle göz çevresindeki yaşlılık belirtilerinin oluşmasını geciktirir, yaşlılığın izlerini onarır ve göz altındaki koyuluklarla savaşır. Her cilt tipine uygundur. Boya, parfüm ve alkol içermez.*

Sadece Eczanelerde...

Bulvar Eczanesi (K.Dere) 0.312. 466 30 39  
Yeni Uğur Eczanesi (Ülus) 0.312. 311 38 22  
Yaman Eczanesi (Ümitköy) 0.312. 236 13 48

www.dclskincare.com

### **Sorun ilerleyince yaşam kalitemiz bozuluyor...**

Kılcal damar genişlemeleri genellikle kozmetik bir sorun olarak karşımıza çıkmakta, bacaklarda değişik noktalarda çizgi şeklinde gelişen kılcal damar genişlemeleri zamanla yaygınlaşarak bacak cildinde kötü bir görünüme neden olabiliyor. Bazı kişilerde sadece kötü bir görüntü dışında herhangi bir şikayet oluşmazken bazılarında ise bacaklarda uyuşma, karıncalanma, kramplar, ayak altında yanma, zaman zaman yerleri değişiklik gösteren ağrılar, kılırlarda dökülme, ciltte incelme ve kahverengi lekeler, ileri dönemde ise yorulmakla belirli bir bölgede tekrarlayan ağrı ve şişlik gibi şikayetler görülebiliyor.

### **Bacaklarda kılcal damarları birçok faktör artırıyor...**

Bacaklardaki kılcal damarları başlatan birçok neden var. Şişmanlık, sellülit, gebelik, geçirilen ameliyatlar, guvatr ve çeşitli hormonal hastalıklar ile sürekli ayakta durmayı gerektiren işler, ağır kaldırmak, sıkı giysiler ve yüksek ökçeli ayakkabılar giymek, su tüketiminde azalma, sıkça solaryuma girmek gibi yaşamsal etkiler bacaklarımızda kılcal damarların gelişmesine zemin hazırlamakta. Genetik faktörlerde bacakların kılcal damarlarının gelişmesinde son derece önemli, genellikle ailede soyağacındaki bireylerde bu problem yaygın olarak görülebiliyor.

### **Kılcal problemlerde genellikle hekime geç başvuruluyor...**

Bacaklardaki kılcal damarlar ilk görüldüğü zaman sorun sadece kozmetik ve estetik yönden görünümü olumsuz yönde etkilediğinden herhangi bir önlem almak yada tedavi yaptırmak kişilerin tercihi olmamakta ve tedavi için sürekli geç kalınmakta. Oysaki yukarıda sıralanan şikayetler oluşmaya başladığında ve kişilerin günlük aktivitelerini olumsuz yönde etkilemeye başladığında kişiler mecburen çeşitli hekimlere başvurarak, problemlerini gidermeye çalışmaktalar.

### **Bacaklardaki kılcal damar genişlemeleri tehlikelimidir?**

Bacaklarda kılcal damarların genişlemesiyle gelişen şikayetler güncel yaşamı ve çalışma koşullarını olumsuz yönde etkileyebilir, kişiler oluşan bacak ağrısı ile kramp şikayetleri nedeniyle sık sık dinlenmek zorunda kalınabilir, genişleyen kılcallar ilerlide oluşabilecek varis problemlerine de zemin hazırlayabilir. Kişilerde varis problemleri gelişse bile hayatı tehdit etmez, ancak yaşamsal kaliteyi olumsuz yönde etkiler.

### **Kılcal damar problemleri kimlerde sıklıkla görülüyor?**

Özellikle bazı meslek gruplarında kılcal damar problemlerini sıkça görüyoruz. Öğretmenler, satış elemanları, ses ve sinema sanatçıları, hostesler, doktorlar en sık kılcal damar problemlerinin görüldüğü meslek grupları. Özellikle uçan hosteslerde bu problem çok sık görülüyor, çünkü yüksekte uçmaya bağlı düşük kabin basıncı, hızlı irtifa değişiklikleri ve kuru hava nedeniyle kılcal damar problemleri bu meslek grubunda daha fazla görülüyor.

### **Hangi yaşlarda görülmeye başlıyor?**

Genellikle hanımlarda görülen kılcal damar problemleri ergenlik döneminden sonra görülmeye başlıyor, mena-



poz dönemine kadar gelişimini sürdürebiliyor. Gebelik ve kilo almanın gerçekleştiği dönemlerde en fazla ilerleme kaydediyor.

### **Tedavi için kısıtlama varmı ?**

Problemin geliştiği andan itibaren yapılan tedaviler daha kolay ve etkili oluyor. Problemler büyüdükçe tedavi yapmakta daha zor ve daha fazla seans gerektiriyor. Her yaşta tedavi yapmak mümkündür. Öncelikle derin damarlarda yetmezlik olup olmadığı doppler ultrasonografi adı verilen bir yöntemle değerlendiriliyor, derin damar yetmezliği yoksa hemen tedaviye başlanabiliyor. Derin damarlarda yetmezlik var ise ilaç tedavisi yapılıyor.

### **Kılcal damar problemlerinde ne yapmak gerekiyor?**

Bu konuda deneyimi olan hekimler tarafından tedaviler gerçekleştirilebiliyor. Derin damar yetmezliği görülmeyen kişilerde öncelikle çapları 1 mm den büyük kılcal damarlar içerisine küçük iğnelerle damarları kapatan ve ortadan kaldıran skleroterapi enjeksiyonu yapılıyor. Daha küçük çaplı kılcal damarlara ise lazerler uygulanıyor ve lazerin bu damarlarda oluşturduğu ısı etkisi ile damarlar ortadan kaldırılıyor. Bu yöntemlerle kapatılan damarlar bir daha oluşmuyor, ancak oluşturucu nedenler ortadan kaldırılmadığı sürece yeni kılcal problemler oluşabiliyor.

Yapılan tedavi oldukça konforlu ve her iki bacakta kılcal damarlar maksimum 30 dakikada tedavi edilebiliyor. Bir ay sonra kontrol ediliyor, kalan kılcal damarlara aynı işlemler tekrar uygulanıyor. İlk seansta uygulama yapılan alanlardaki kılcallar yok olurken, ağrı ve beraberindeki şikayetlerde hemen ortadan kalkıyor.

# Kılcalların oluşmaması için önlemler

Ailelerinde kılcal damar problemi olan kişiler bacaklarını sıkça hekimlerine kontrol ettirmeli.

Bol su ve süt ürünleri tüketilmeli.

Bol tempolu yürüyüş yapılmalı, yüzme, ata binme, tenis, aerobik gibi sportif aktivitelerden yararlanılmalı.

Dokulardaki yavaşlamış dolaşımı artırıcı masajlar yaptırılmalı.

Güneşlenme ve solaryumdan kaçınılmalı.

Sıkı ve dar giysiler giyilmemeli.

Sıcak banyolardan imtina edilmeli.

Bacaklara bolca nemlendiriciler uygulanmalı.

Bacaklarda şişlikler varsa check up ile organlar kontrol edilmeli.

Bacaklara kılcal damarların duvar yapısını güçlendiren homeopatik kremler, meyve asitli losyonlar uygulanmalı.

Güzellik merkezlerinde kullanılan pnömatik botlarla iki haftada bir uygulanan seanslar ile bacakların yavaşlamış dolaşımını güçlendirilmeli.

Kilo almaktan şiddetle kaçınılmalı.

DCL

DERMATOLOGIC  
COSMETIC  
LABORATORIES®

FDA +



## İpeksi Bir Ten İçin

### DCL GLYCOLIC ACID PADS 10%

ANTIAGING PRODUCTS

*Glikolik asit emdirilmiş pedler kırışık, lekeli, elastikiyeti azalmış, sıvıcellü, kıl dönmeleri ve izlerin olduğu bölgeler için ideal bir onarıcıdır. Ayrıca sertleşmiş diz, dirsek, ayak topuğu gibi bölgelere uygulanarak cildin gençleşmesine yardımcı olur. Boya, parfüm ve alkol içermez.*

Sadece Eczanelerde...

Bulvar Eczanesi (K. Dere) 0 312 466 30 89

Yeni Uçur Eczanesi (Uluis) 0 312 311 38 22

Yaman Eczanesi (Ümitköy) 0 312 236 13 48

www.dclskincare.com

# DCL

DERMATOLOGIC  
COSMETIC  
LABORATORIES®



www.dclskincare.com

## Cildinizin Nem Deposu DCL HYDRO-LIPID BODY OIL

ANTIAGING PRODUCTS

*İçerdiği yoğun nem faktörleri ve naturel bitkisel elemanlarla cildin kurumasını önler. Ciltteki kuruma, pullanma ve çatlama problemleriyle savaşır. Bebekler, hamileler başta olmak üzere tüm ciltler için uygundur. Boya, parfüm ve alkol içermez.*

**Sadece Eczanelerde...**

Bulvar Eczanesi (K Dere) 0.312. 466 30 39

Yeni Uğur Eczanesi (Ulus) 0.312. 311 33 22

Yaman Eczanesi (Umitköy) 0.312. 236 13 48