



Ecz. Evin SARISALTIK



TERLEME ÜZERİNE...

Diyarbakır'ın yaz sıcaklarının fazlasıyla etkisini gösterdiği bu günlerde hepimizin en büyük biri terleme ve bundan kaynaklanan koku problemidir. Buna bir de giysilerimizin koltuk altlarında görünen ıslaklıklar da eklenince iyice kâbusa dönüşüyor.

Terleme nedir?

Cildi nemlendirmek, vücut ısısını sabitlemek, kanda biriken toksinlerin dışarı atılmasına yardımcı olmak için vücudumuzun geliştirdiği ve isteğimiz dışında oluşan savunma mekanizmasıdır. Ter bezlerinin vücuda sıvı salgılaması olarak tanımlanabilir. Koltukaltı terini salgılayan ter bezi apocrine'dir. Apocrine ter bezi doğumumuzdan itibaren bulunur ancak ergenlikle birlikte aktif hale geçer. Bilinenin aksine ter, renksiz ve kokusuz bir sıvıdır. Koku ve renk orada üreyen bakterilerin besin olarak kullandığı terden ürettiği metabolitlerden kaynaklanır.

Nasıl korunabiliriz?

—İlk koşulu temiz olmak. Bu bunaltıcı yaz günlerinde duş almak hem sağlığımız için hem de ferahlamak için sabah akşam yapılması gereken bir zorunluluk zaten

—Antiseptik sabunlarla yıkanabiliriz.

—Rahat ve hava geçiren kıyafetler giyebiliriz.

—Tüylerden kurtulmamız şart; hem koku oluşumunu önler hem de kötü görüntüden kurtuluruz.

—Alkol, kahve, kebab gibi yakıcı veya baharatlı gıdalardan uzak durmak lazım yani doğru beslenmeliyiz.

— Antiperspirant ya da deodorant gibi kozmetiklerden yararlanabiliriz.

Antiperspirantlar

Etki mekanizmaları genellikle terlemeyi önleme üzerinedir. İçerdikleri alüminyum tuzları sayesinde ter bezlerini sıkıştırdıkları ya da ince bir film katmanı oluşturarak terin dışarıya çıkmasını önlerler. Koltukaltı

kuru olduğu için bakterilerde beslenemeyip yok olurlar. Sadece koltukaltı teri için üretilmişlerdir ve kesinlikle başka yere kullanılmamazlar. Aksi halde çok fazla ter bezi tıkanacak ve vücut ısısı çok fazla yükselecektir. Kısacası vücut metabolizması bozulacaktır. Size küçük bir hatırlatma terlemeyi önlemek vücudun çalışmasına müdahale etmek demektir ve sağlıklı değildir.

Deodorantlar

Etki mekanizmaları kötü kokuyu önlemek ve güzel kokular yaymak üzerinedir. İçerdikleri anti-bakteriyel aktifler sayesinde bakteri üremesini kontrol altına alarak, ter kokusunun oluşmasını önlerler. Parfüm yağları ile zenginleştirilen formülleri ile de ferahlık, hoş koku ve hijyenik bir tazelik sağlarlar. Pudralı veya içinde alüminyum tuzları içeren deodorantlar da antiperspirantlardan daha az etkili olmasına rağmen ter oluşumunu engeller. Bunun dışında genellikle terlemeyi önlemez ve metabolizmayı da bozamaz. Temiz ve kuru bir cilt üzerine uygulanır. Böylece deri hem korunmuş hem de bakım görmüş olur. Genellikle sadece deodorant kullanmak yeterlidir ancak çok fazla terleyeceğimizi bildiğimiz zamanlar antiperspirant kullanmalıyız.

Nasıl kullanmalıyız?

—Temiz ve kuru koltuk altına uygulamalıyız aksi halde bakteri oluşumu önlenemediği gibi ter kokusu ile karışmış berbat bir koku elde etmiş oluruz.

—Deodorantı 15 cm uzaktan dik bir şekilde tutarak sıkmalıyız

—Pudralı bir ürün kullanıyorsak kullanmadan önce çalkalamalıyız ve giysilerimize bulaştırmamaya dikkat etmeliyiz.

—Gün ortasında yenilemek istersek yeniden koltukaltılarımızı temizlememiz gerekir.

Herkese ferah bir yaz dilerim..

