



## Yüzünüzdeki kızarıklığın sebebi mideniz olabilir

➤ Stres, menopoz, güneş gibi sebeplere bağlı oluşan 'gülleme', mide rahatsızlıklarıyla da paralellik gösteren bir cilt hastalığı. Gülleme (rozasea), daha çok 40 yaş ve üzeri kadın ve erkeklerde görülüyor. Burun üzeri ve yanaklarda kırmızılık, iltihaplı ve iltihapsiz kırmızı kabartılar ile yüzdeki yanma hissi en belirgin bulguları. Helen Harper Medikal Danışmanı ve Pediatrik Dermatoloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Ümit Ukşal, güllemenin reflü ve mide ülseri ile eşzamanlı olarak ortaya çıkabildiğini söyledi.

Prof. Dr. Ümit Ukşal, bazı hastalarda gözlerde kızarıklık, yanma veya migren benzeri baş ağrısının da cilt belirtileri ile birlikte olabileceğini belirtti. Belirtiler yazın, güneşle, sıcak banyo yapmakla ve stresle alevleniyor. Hasta zaman zaman yüzünün aşırı yanarak kıpkırmızı olmasından yakınırken, bu durum hastanın günlük sosyal hayatını da etkiliyor. Ukşal, "Çalışan bir kadın iş ortamında, ev hanımı ise toplum içinde kendini kötü hisseder; yalnız kalma isteği ile depresif bir ruhsal duruma düşer. Bu ruhsal durum ve moral bozukluğu da hastalığı olumsuz etkilediği için durum giderek kötüleşir." diyor.

### Beslenmeye dikkat edilmeli

**Midede** helikobakter mikrobunda artışla birliktelik saptandıysa bazı mide ülseri ve reflü ilaçları tedaviye katkı sağlar.

**AŞIRI** çay, kahve, sıcak yiyecek-içecek, baharatlı yiyecekler, sigara, alkol ve asitli içeceklerden uzak durulmalı.

**Sıcak** banyo, kaplıca, sauna, solaryum ve güneş banyosu hastalığı kötüleştirir.

**Yaz** aylarında öğle saatlerinde güneşe çıkmaması tavsiye edilir. **AİLE SAĞLIK**