

# Kadın ve erkek cildinin kabusu: 'GÜLLEME'

Stres, menopoz, güneş gibi sebeplere bağlı oluşan 'Gülleme', mide rahatsızlıklarıyla da paralellik gösteren bir cilt hastalığı. Burun üzeri ve yanaklarda kırmızılık. İltihaplı ve iltihapsiz kırmızı kabartılar ile yüzdeki yanma hissi en belirgin bulguları olmakla birlikte; **Helen Harper** Medikal Danışmanı ve Pediatrik Dermatoloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Ümit Ukşal, güllemenin reflü ve mide ülseri ile eş zamanlı olarak ortaya çıkabildiğini de belirtiyor.

Gülleme (Rozasea), genellikle 40 yaş ve üzeri kadın ve erkeklerde görülen bir cilt hastalığıdır. Kadınlarda erkeklere göre biraz daha sık görülebilir. Kadınlarda özellikle menopoz döneminde daha sık görülür ve bu dönemdeki ateş basmaları ile hastanın şikayetleri daha da artar. Hastalığın kesin sebebi bilinmemekle beraber, hormonal değişiklikler, bünyevi yatkınlık, stres, sıcak ve güneş gibi dış faktörlerin, sigara, alkol ve bazı besinlerin de rol oynadığı bilinmektedir.

Belirtileri, burun üzeri ve yanaklarda kırmızılık, iltihaplı sivilceler veya iltihaplı olmayan kırmızı kabartılar ile yüzde yanma hissidir. Bazı hastalarda gözlerde kızarıklık, yanma veya migren benzeri baş ağrısı da cilt belirtileri ile birlikte olabilir. Kırmızı renginden dolayı bu hastalık 'gülleme' olarak da adlandırılmıştır. Belirtiler yazın, güneşle, sıcak banyo yapmakla ve stresle alevlenir. Hasta zaman zaman yüzünün aşırı yanarak kıpkırmızı olmasından yakınıyor. Bu durum hastanın günlük sosyal yaşamını etkiler. 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.

## MİDE İLE PARALEL BELİRTİLER GÖSTERİR

Son yıllarda bazı hastalarda mide ekşimesi, yanması, reflü ve mide ülseri ile güllemenin birlikte olabildiği dikkati çekmiştir. Bu iki hastalık her zaman birlikte olmayabilir, ancak bazı hastalarda böyle bir birliktelik görülebilir. Gülleme olan hastalarda mide şikayeti varsa reflü ve mide ülserine neden olan bir mikrobun olup olmadığı araştırılır. Bu mikrop 'helikobakter pilori' olarak adlandırılır ve bazı laboratuvar incelemeleri ile bu mikrobun hastalık etkeni olabilecek kadar artıp artmadığı saptanır. Bu yöntemlerden biri 'üre nefes testi' olarak bilinen bir yöntemdir. Hastaya bir ilaç verilerek bir balonu üflemesi istenir. Nefesteki üre miktarının artışı bu mikroptaki artışı gösterir. Gülleme olan bir hastada eğer bu test pozitif çıkarsa bazı haplar verilir. Reflü ve mide ülseri tedavisinde kullanılan bu ilaçlar eğer aynı zamanda gülleme de varsa hem mide hem de cilt için faydalı olur.

Gülleme hastaları için diyet de önemlidir. Aşırı çay, kahve, sıcak yiyecek-içecek, baharatlı yiyecekler, sigara, alkol ve asitli içeceklerden uzak durmalıdır. Sıcak banyo, kaplıca, sauna, solaryum ve güneş banyosu hastalığı kötüleştirir. Gözde kızarma varsa mutlaka göz hastalıkları uzmanı tarafından kontrol edilmeli ve gerekli ilaçlar kullanılmalıdır.

## STRESE VE ÖĞLE SAATİNDE GÜNEŞE DİKKAT

Stres, 'gülleme'yi arttıran bir diğer önemli etkidir. Hastalığın dönemselsel olarak artıp azalması stres, sıcak, güneş ve uygun olmayan beslenme gibi çeşitli faktörlere bağlıdır. Gülleme, dermatologlar tarafından klinik olarak teşhis edilir, bazı haplar ve kremlerle başarı ile tedavi edilir. Midede helikobakter mikrobunda artışla birliktelik saptandıysa bazı mide ülseri ve reflü ilaçları aynı zamanda bu cilt hastalığının da tedavisine katkı sağlar. Yaz aylarında öğle saatlerinde güneşe çıkılmaması tavsiye edilir. Ayrıca 50 koruma faktörlü kremlerle cilt güneşten korunur. Öğle saatlerinde, yazın 11.00-15.00 saatleri arasında güneşe çıkma mecburiyeti varsa, yüz geniş kenarlı bir şapka ile ayrıca korunmalıdır. Göz çevresini korumak için de koyu renkli ve geniş camlı güneş gözlükleri kullanılması gerekir.