

Yasemin Fatih Amato

A'dan Z'ye

Saç



DESTEK YAYINLARI: 517

GÜNCEL: 34

A'DAN Z'YE SAÇ / YASEMİN FATİH AMATO

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Erol Hızarcı
Editör: Kemal Kırar - Ozan İlginöğlü
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Destek Yayınları: Ocak 2015
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-9913-22-5

© Destek Yayınları
Harbiye Mah. Maçka Cad. Narmanlı Apt. No. 24 K. 5 D. 33 Nişantaşı / İstanbul
Tel.: (0) 212 252 22 42
Fax: (0) 212 252 22 43
www.destekyayinlari.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/ DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari

yasemen@yasemen.org

Deniz Ofset - Nazlı Koçak
Sertifika No. 29652
Maltepe Mah. Gümüşsuyu Cad.
Odin İş Mrk. B Blok No. 403/2
Zeytinburnu / İstanbul

Yasemin Fatih Amato

Saçınızla ilgili merak ettiğiniz 50 soru

A'dan Z'ye

Saç

Saç ekimi, saç bakımı, saç dökülmesi, saçlarınızın sağlıklı ve hızlı uzaması gibi birçok sorunun cevabı bu kitapta.



İÇİNDEKİLER

Yasemin Fatih Amato Kimdir?.....	9
Önsöz.....	11
Editörden.....	13
Tarih Boyunca Saçı Kurtarma Arayışları.....	17
Saç Ekim Yöntemleri	21
Saç Çeşitleri	24
Sizin Saç Trendiniz Nedir?.....	27
Modanın Vazgeçilmez Unsuru Saçlarımız	28
Saç Modasında Değişmeyen Kurallar	30
Saç Yapısı	32
Saç Dökülmesi	38
Hormonlar.....	40

Kadınlarda Saç Dökülmesi.....	46
Erkeklerde Saç Dökülmesi (Androgenik Alopesi)	50
Saç Dökülmesine Ne Sebep Olur?.....	53
Şampuanlar	64
Temel Şampuan Çeşitleri.....	69
Saç Kozmetikleri	73
Saç Boyama.....	81
Evde Saç Boyama İpuçları	87
Dip Boya.....	90
Röfle	92
Yanlış Fırçalama ve Yıkama Saçların Kırılmasına Sebep Oluyor	101
Sağlıklı Saç Bakımı İçin Neler Yapılmalı?.....	103
Saç Taramanın Püf Noktaları	104
Genç Görünüm İçin Renklendirme İpuçları.....	105
Saç Renginizi Koruma.....	106
Saç Bakımı İçin Doğal Maskeler Yapalım.....	108
Saç Ve Güneş İlişkisi.....	117
Diyetin Saçlarımıza.....	122
Nasıl Bir Etkisi Oluyor?	122

Saçın Stres ile İmtihanı	133
Saçın Uzamasını Sağlayan	150
Doğal Kurler.....	150
Saçta Alternatif Tedaviler	153
Saç Ekimi	159
Saç Dökülmesine Karşı Ev Reçetesi	174
Sakal Bakımı	184
En Sık Sorulan 50 Soru.....	187

YASEMİN FATİH AMATO KİMDİR?

1965 yılında İran'ın Tebriz kentinde doğmuştur. 1983 yılından itibaren Türkiye'de yaşamaktadır.

1990 yılında Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirdikten sonra, ihtisasını aynı üniversitenin Dermatoloji Ana Bilim Dalı'nda yaptı. Kozmetik dermatolojiye olan tutkusunu geliştirmek için İngiltere'ye gidip Birmingham'da dermatoloji kursuna katıldı. Saç ekim ve dermatolojide lazer eğitimi aldı.

1996 yılında Paris'te dünyanın en ünlü uzmanlarından (Dr. Benjamin Asher, David Goldberg, Dr. Legrand, Dr. J. Le Coz, Dr. Laglen) değişik dolgu maddeleri enjeksiyonları, botoks ve mezoterapi eğitimi gördü.

1997 yılında ABD'nin Dallas eyaletinde kolajen enjeksiyonları hakkında eğitim aldı.

1997'de Türkiye'ye dönünce "Yasemen" adında bir kozmetik dermatoloji merkezi açarak, İzmir'de ilk kez dolgu, botoks, mezoterapi, lazer epilasyon, kalıcı makyaj ve mikrodermabrazyon uygulamalarını başlattı.

2004 yılında, Doğan Yayınevi'nden çıkan *Güzel ol, Bugün, Yarın ve Daima* isimli bir kitap yazdı.

2005 yılında Thierry Hertoghe'dan kurs alarak "Anti aging Medicine Specialization" sertifikası almıştır.

2009 yılında *Yaşlanmayı Erteleyin, Evde Güzellik ve Bakım Sırları, Güzel Dokunuşlar* isimli kitapları yayımladı.

2004 yılından itibaren Şamdan Plus, Diva, Sabah gazetesinin eki Günaydın, Hürriyet Aile, Güneş, Akşam, Kuşhan Diyet, Karşiyaka LIFE, ESIAD gibi yayınlarda köşe yazarlığı yapmaktadır.

Sky TV'de "Güzellik Bende Kalsın" programıyla her hafta alanında uzman konuklarıyla izleyicileri bilgilendirmeye devam ediyor.

Kendisi birçok televizyon programında, üniversite içi seminerlerde, konferanslarda, ulusal ve uluslararası kongre ve seminerlerde konuşmacı, birçok kozmetik dermatolojik uygulamalarda da eğitmen olarak yer almaktadır.

Ayrıca, 1994 yılından beri Türkiye dahil Avrupa'da antiaging ve dermatoloji derneklerine üyedir.

2003 yılında Sağlık Bakanlığı'nın denetiminde gerçekleştirdiği kurslarla 350 doktora medikal estetik sertifikası verdi (Medikal Estetik Sertifikasyon Eğitimi).

2013 yılında tıp doktoru diplomasının Avrupa Birliği'nde denkliğini aldı.

2014'te serbest iplik uygulaması eğitimi alıp, uygulamaya başladı.

Dr. Yasemin Fatih Amato, evli ve bir çocuk annesidir.

ÖNSÖZ

Erkeklerden farklı olarak biz kadınlar saçlarımıza daha fazla önem veririz. Onlardan daha fazla kuaföre gider, onlardan daha fazla saçlarımıza kozmetik ürünlerle bakarız. Çünkü onlar için “saç” olan şey, bizler için bir estetik ve sağlık göstergesidir. İşte aslında burada başlıyor parlak ve sağlıklı saçlara ulaşmanın yolu... Çünkü, saçlarımıza bakmak adına çoğu zaman onlara zarar veriyoruz. Fazla bakım kremi sürmek, yıkamak, taramak çoğu zaman yıpratıyor saçımızı. Vücudumuzda güzelliğimiz ile ilgili ilk göze çarpan yerlerimizi saymaya başlasak gözümüz, dudaklarımız ve cildimiz kadar önemli olan şey saçlarımızdır. Hatta saçlarımıza vereceğimiz şekiller ile bir günde tamamen değişebiliyoruz. Onların hacimli olması bizi sağlıklı gösterirken, sönük halleri hastalanmışız görüntüsü verebiliyor.

Ortalama olarak günde 50-100 tel saç dökülebilir. Bu sayı yaşa, kişinin genetik yapısına, ırksal özelliklerine göre değişim gösterir. Günde 100 telden fazla saç dökülmesi veya yeni çıkan saçların eskisine göre daha cansız ve ince olması bir sorun olarak kabul edilebilir. Tüm canlılar gibi saçlarımız da doğar büyür ve büyümesi durunca da ölür (dökülür). Dökülme nedenleri içerisinde hormonal değişiklik-

ler, hamilelik, yüksek ateş, dengesiz ve yetersiz beslenme, radyasyon, kemoterapi veya belirli ilaçların alınması vardır. Bunlar, saçların anormal dökülmesine neden olur.

Sa dökülmesinin en önemli nedenlerinden biri de strestir. Özellikle Çok karşısında salar dökülmeye başlayabilir. Kimi zaman kadınlarda da erkeksi sa dökülmesi görülür. Yani alın ve Őakaklar açılmaya başlar. Kronik yoğun sa dökülmesinde ve kadın tipi kellikte dışarıdan tatbik edilen bazı ilaçlar faydalı olabilir. Ancak bu ilaçlarla ilgili olarak bilinmesi gereken en önemli nokta, bunların kozmetik ürünler olmadığı ve uzun dönem doktor kontrolünde kullanılması gerektiğidir. Geçici sa dklmelerinde genelde bakım dışında bir tedavi gerekmez. Hormonal bozukluklara ya da beslenmeye bağlı sa dökülmesinde ise, altta yatan sebebin düzeltilmesi, saçın normale dönmesini saçlar.

Saçın yapısını oluşturan en önemli eleman proteinlerdir. Sağlıklı bir sa üretimi için diyetle yeterli miktarda doğal protein almak gereklidir. Bugün için kesin olan, beslenme ile yeterli protein almanın sa sağlığında önemli olduğudur. Balık, tavuk, kuru baklagiller, peynir, yumurta, fındık ve ceviz önemli protein kaynaklarıdır.

Grdğnz gibi, sa dökülmesi fazlalaştığı zaman, başvuru adresiniz bir doktor olmalıdır. Bu konu ilk aşamada dermatologları ilgilendirir. Cilt doktorunuz sizi muayene ettikten sonra diğer tetkikler için yönlendirebilir.

Dr. Yasemin Fatih Amato
yasemen@yasemen.org

EDİTÖRDEN

İnsan hayat karmaşası içinde bir sağa bir sola koştururken, bir sevdiklerinin bir de sağlığının kıymetini unuttuyor. İşin ilginç yanı, kim ne söylese söylesin hep kulak arkası ediyoruz. Ne zamanki birebir kaybediyoruz... İşte o zaman değerini anlıyoruz.

Sağlık alanında gelişmeler baş döndürücü şekilde her gün bir şekilde karşımıza çıkıyor. Bu sağlık sorunları içerisinde sıralama yapsak saçlarımız en sonlarda yer alır. Ama yapılan araştırmalara baktığımızda insanların en önem verdikleri şeyin yüzleri ve saçları olduğunu biliyoruz. Bu durumda ilk başta söylediğim şey devreye giriyor: kaybedilen şeylerin değerinin sonradan anlaşılması... Oysaki, özellikle saçlarımızın tedavisinde hem erken teşhis hem de yaşanan rahatsızlık sonrası tedavi yöntem ve şekilleri çok fazla. Burada önemli olan saçlarıyla sorun yaşayan hastanın geçmişi ve geleceği hakkında doktorunun doğru tespitleri olacaktır.

Özellikle teknoloji, bizim hem dostumuz hem de en büyük düşmanımız. Saç kayıplarına bakıldığında şehir yaşamı, stres ve genetik faktörlerin başı çeken nedenler olduğunu görüyoruz. Dermatoloji Uzmanı Dr. Yase-

min Fatih Amato, pratik yaşamda hastalarından gelen şikâyetleri ve gelişen yenilikleri de harmanlayarak ana fikri “saç” olan bu kitabı ortaya çıkardı. Elinden geldiğince akademik dilden uzak durmaya çalışırken, gündelik dilin tüm argümanlarını kitabına yansıtmaya çalıştı.

Amacı, önemsiz gibi gördüğümüz saçlarımızın kıymetini, sorunları yaşamadan önce anlamak ve yaşanabilecek sorunları önceden görüp önlemler almak. A'dan Z'ye, saçımızın oluşumundan kaybına kadar geçen sürede neler yaşandığını en ince ayrıntısı ile anlattı. Özellikle, sadece kadınlar değil erkeklerin de bu kitabı okumasını istediğinden, onlar için hayati bölümleri kaleme aldı.

Yolda, tatilde, özellikle canınız sıkıldığında bu kitabın sayfalarını açtığınızda incecik ve küçücük bir saçın ne kadar da büyük bir dünyası olduğunu göreceksiniz. Spor salonunda, yemek masasında, diyet yaparken aldığınız her kararın onu nasıl etkilediğini şaşırarak fark edeceksiniz.

Her şey önce fark etmekle başlar, sonra merak ile öğrenme gerçekleşir. Siz de her sayfada bildiklerinizi unutacak, yanlış bilgilerinizi doğruları ile değiştireceksiniz.

Başınıza gelebilecek en güzel şeyi ellerinizde tutuyorsunuz, iyi okumalar...

Ozan İlginoglu
ozanilginoglu@gmail.com

İnsanın saçlarını her gün dökülürken görmesi kadar sinir bozucu bir şey olabilir mi? Peki saçlarımızdaki dökülmeyi azaltabileceğinizi, hatta kimi zaman tamamen durdurabileceğinizi söylesek! Sizce bu süreç ne kadar zor olabilir? Saç dökülme sorunu genelde kadınlarla ilgili gibi olsa da biliyorsunuz ki erkeklerde de sıkça görülür. Erkekler en çok saçlarının dökülüp kel kalacaklarından korkarken, kadınlar da saçlarının seyrekleşip mat bir görüntüye sahip olacağını zannederler. Bu durumu, ne olursa olsun küçük bir sorun gibi görmemek gerekir. Çünkü utanç, hayal kırıklığı, depresyon, anksiyete, kendine güvensizlik hatta evlilik sorunlarına bile neden olmaktadır. Özellikle de biz kadınlar için saç dökülmesi, “sır, söylenmesi gereken” kısımda yer alır. Yakın zamana kadar hiç kimse bu konuda konuşmaktan hoşlanmazdı. Zaten tedaviye ilişkin bilgiler de neredeyse hiç yok gibiydi.

Şunu kabul etmeliyiz ki saç dökülme travmatik bir sorundur ve kellik herkes için bir kâbustur! Eskiden saç sorunları, kâbusun olabilirdi ama artık değil. Öncelikle yalnız değilsin, ayrıca an itibarıyla bu kitabı okuyorsun! Saçlarımız seyrekleşmeye başladıysa gönlünüzü ferah tutun bu konuda bir şeyler yapabilirsiniz. Hatta gelişen dünyada saç dökülmesini önlemek ve tedavi etmek için her zamankinden daha fazla seçenek var. Bilimsel gelişmelerin ışığında, reçeteli ilaçların saç dökülmesini yavaşlattığı görülmüştür. Eskiden el yordamıyla yapılan şeyler bu soruna çare olmaya çalışıyordu. Dahası, bu büyük bilimsel gelişmeler saç ekimi ve kafa derisi üzerinde yapılan diğer cerrahi işlemleri kolaylaştırmıştır. Bu kitapta sizlere-neredeysse sıfırdan-saçın tarihi, oluşumu, yaşanan kâbuslar ve çözüm önerilerini anlatmaya çalışacağız. Aslında iki dost gibi sorunlarımızı, sırlarımızı birbirimize fısıldayacağız.

TARİH BOYUNCA SAÇI KURTARMA ARAYIŞLARI

MÖ 1550, Ebers Papirüsü Kellik Formülü

Mısırlılara ait, papirüslere yazılmış ilk tıp kitabında demir, kurşun, soğan, kaymaktaşı ve bal karışımının saç dökülmesini engellediği yazar. Mısırlılar bu formüle o kadar çok güvenip öylesine inanırlarmış ki, kullanırken görkemli ayinler yaparlarmış!

MÖ 420, Hipokrat Formülü

Hipokrat'ın ilacı afyon, yaban turpu, güvercin pisliği, pancar ve çeşitli baharatlarla hazırlanmış. O zamanlar, bu karışımın saç olmayan bölgelerde mucizeler yaratacağına inanılmış. Erkeklik gücü ile saç dökülmesi arasındaki ilişkiyi ilk defa öne süren de Hipokrat'tır.

MS 1800, Barry'nin Trikoferos Formülü

Bu formül çok gizli tutulmuştur. Ama yüz yılı bulan bir süre boyunca, mucizevi bir ilaç olarak değerlendirilmiştir. İlacın tümüyle kel kalan kafa derilerinde bile gür saçlar çıkaracağına inanılmıştır.

1880, Dr. Scott'ın Elektrikli Sa Fırçası

Bu manyetik bir sa fırçasıdır. Üstelik yalnızca sa dökülmesine karşı değil, aynı zamanda sıtma, romatizma, felç ve kabızlığın tedavisinde de kullanılmaya çalışılmıştır.

1922, Bowen'in Ham Petrolden Yapılan İlacı

Bowen'in formülü de Harry'nin formülü gibi gizli tutulmuştur. Ancak kullanılan malzemelerden birinin ham petrol olduğu biliniyor. Melbour Üniversitesi'nden Dermatolog Rodney Sinclair, bu ilacın son derece tehlikeli olduğunu açıklamıştır. Kaşıntılara yol açması bir yana, kansere de neden olduğu düşünülüyor. Ayrıca saçları geri getirdiği de görülmemiştir.

1939, Dr. Okuda'nın Sa Nakli

Sa nakline ilişkin olarak bilinen ilk rapor, Dr. Okuda isimli bir Japon dermatolog tarafından yayımlanmıştır. Dr. Okuda'nın görüşleri, Batı'da ancak İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra dikkate alınmıştır.

1940, X-ER VAC

Kafaya sıkı sıkıya oturtulan bir kask, boş bir kabloyla vakumlu bir diğer cihaza bağlanıyordu. Cihazın elektrik akımı veya basınç yoluyla kafa derisini uyarması bekleniyordu. Çeşitli şirketler, çeşitli markalar altında benzer cihazlar ürettiler. Bazıları cihazın sa folikülleri içindeki saf olmayan maddeleri temizlediğini iddia ederken, bazıları

da saç kılının hapsediği delikteki havayı emdiğini öne sürüyordu. Bugün, konunun uzmanları bu cihazın kesinlikle kullanılmaması gerektiğini söylüyor.

Yerçekimi Bantları

Bir raya ters yönde asılan botları giyen insanlar, yaralar gibi yarım saat kadar baş aşağı sallanıyordular. Böylece kafa derisine giden kan miktarı artacağından, folikül ömrünün uzayacağı öngörülüyordu. Ne var ki bu yöntemin yararına ilişkin bilimsel bir veri elde edilememiştir.

1990, Electro Trico Genesis

Başa geçirilen bir başlık, kafa derilerini pasif olarak elektriksel alan enerjisiyle yıkıyordu. *International Journal of Dermatology* adlı ünlü bir tıp dergisinde yer alan bir makaleye göre, bu acı vermeyen ve sadece 1-3 dakika süren tedavi, saçın büyümesini tetikliyordu.

Elektriksel uyarının kemik ve yumuşak doku yaralarının iyileşme sürecini hızlandırdığı biliniyor. Ancak saç oluşumu tamamen farklı bir olay olduğu için, bu tedavinin saçın çıkmasına fazla yararı olmamıştır.

1995, Lazer Terapisi

Hastalar bir cihazın altında oturarak kafalarını düşük enerjili lazer ışınlarıyla yıkıyorlardı. Bunun için bir haftalık seanslara 7.000 dolara yakın bir ücret ödeniyordu. Amaç, kafa derisini ısıtarak kan dolaşımını hızlandırmaktı.