

# Saç ve saçlı derinin sağlığını etkileyen faktörler

Vildan Bayram<sup>1</sup>

## Özet

Bu çalışmada; saç ve saçlı derinin yapısı hakkında genel bilgi verilmiş, belli başlı saç ve saçlı deri hastalıklarına değinilmiş; saç ve saçlı derinin sağlığını etkileyen faktörler, beslenmenin saç sağlığı üzerindeki etkileri, saç bakım ve kür önerilerine yer verilmiştir.

Anahtar kelimeler: Saç, saç sağlığı, saç bakımı, saç bakım kürleri.

## Factors affecting the health of hair and scalp

### Abstract

In this study; general information about the structure of the hair and scalp, major hair and scalp disorders, the factors affecting the health of the hair and scalp, the effects of nutrition on the health of hair, hair care and cure suggestions will be mentioned.

**Keywords:** Hair, the health of hair, hair care, hair care treatments

### Giriş

Canlılar doğal hayatta dış etkenlerden korunabilmek için doğal olarak örtünmüşlerdir. Bedenlerini saran tüy örtüsü, canlı türlerine göre farklılık göstermektedir. Kimilerinde yoğun, kimilerinde ise daha azdır. İnsan vücudunda ise saç, estetik bir unsurdur.

Asıl işlevi başı soğuktan, sıcaktan, darbelerden korumaktır. Saç yüzyıllardır insanoğlunu güzelleştirmek, değiştirmek için kullanılmıştır. Saç her dönemin kendine özgü modasına, güzellik anlayışına göre çeşitli şekillerde kesilmiş, taranmış, toplanmış, örülmüş, kendi renginden başka renklere boyanmıştır. Saç, yüzyıllardır kadınların güzellik ve zerafet ölçüsü olmuştur.

### Saçın yapısı

Saçın içerisinde hiçbir sinir ucu bulunmaz. Kan damarlarıyla beslenir.( ANON, 2007) Saç telinin köküne, sinir uçları bağlı bulunduğundan saçımız çekildiğinde ya da dimdik olduğunda sinirler aracılığıyla bunları hissederiz. ( Henderson, 1995) Saç telinin deri altında bulunan bölümü canlıdır. Saç her ay 1.25 santim uzar. Bu uzama yaz mevsiminde hızlı, kış mevsiminde yavaştır. ( Erkan, İbrahim, 2001) Saç üç tabakadan oluşur. ( Henderson, 1995)

<sup>1</sup> Öğr. Gör. İ. A. Ü. Anadolu BİL M. Y. O. Saç Bakımı ve Güzellik Uzmanlığı Programı, Tel. 0212 425 61 51-1018, e-mail:vildanbayram@aydin.edu.tr

**Pul Tabakası(Kutikul):** Saçın dış koruyucu örtüsüdür. Saçın uç kısmına doğru kiremit şeklinde dizilmiş yassı hücre tabakalarından oluşmuştur. (McGarry, 1995) Renksiz ve şeffaftır. ( Erkan, İbrahim,2001) Pul tabakası çok dayanıklı keratinden oluşmasına rağmen hava, tarama, fırçalama ve kimyasal işlemlerin etkisi ile zamanla yıpranıp dökülebilir.

**Lif Tabakası(Cortex):** Saç bünyesindeki bütün hücrelerin %80'inin toplandığı en sert ve en önemli bölüm lif tabakasıdır. ( Erkan, 2001) Temel iç yapıyı oluşturur. Bir çok korteks hücresinden meydana gelir. (McGarry, 1995) İlik tabakasını çepeçevre sarar. Çok sert bir tabaka olup saça elastikiyetini kazandırır. ( Erkan, 2001)

**İlik tabakası(Medula):** Saç telinin tam ortasında bir fitil gibi boydan boya uzanır. Saç telinin ucuna doğru ilik hücreleri seyrekleşir. ( Erkan, 2001) İlik tabakası yumuşak süngerimsi bal peteği görünümündeki hücre ve hava boşluklarını içerir. (McGarry, 1995)

Saç keratin adı verilen bir proteinden oluşur. ( Henderson, 1995) Saçın yapısını oluşturan kimyasal elementler, ortalama yüzdeleriyle birlikte aşağıdaki tabloda listelenmiştir. (McGarry, 1995)

Tablo 1 Saç keratininin yüzde bileşimi

Karbon.....	C.....	%50
Oksijen.....	O.....	%20
Azot.....	N.....	%18
Hidrojen.....	H.....	%7
Kükürt.....	S.....	%4
Fosfor içeren.....	P.....	%1

Tablo 1. (McGarry, 1995)

Saç, yeni hücrelerin sürekli olarak üretildiği saç dibi papillasındaki kökten uzamaktadır. Ortalama bir saçlı deri üzerinde yaklaşık olarak 100 000 saç teli bulunmaktadır. Günde 50-100 adet saç teli dökülmesi normal kabul edilmektedir. Bu saç tellerini kaybediyor olmamızın nedeni saç folikülünün arada bir dinlenme periyoduna girmesi ve böylelikle saçın düşmesidir. ( Henderson, 1995)

## Saç ve saçlı deri hastalıkları

. **Mantar Hastalığı:** Saç Mantarı veya Saç Kıran olarak adlandırılır. Bulaşıcıdır. Vücudun bağışıklık sisteminin zayıflaması nedeni ile bakteri ve mikroplara karşı mücadele edemeyecek duruma gelmiş olmasından kaynaklanır. Saçlı deride pembe pullu lekeler ve saç tellerinin gövdesinde kırılma yaparak saç dökülmesine sebep olur. ( Henderson, 1995) Temas yoluyla veya ortak kullanılan tarak, havlu ve fırça ile çok kolay yayılır. ( ANON, 2007)

. **Saç Biti(Parazit):** Saç tellerine yapışmış bit yumurtaları ve bitin sebep olduğu kaşıntı nedeniyle oluşan sıyrıklar bir enfeksiyona sebep olabilir. ( Henderson, 1995) Bulaşıcıdır. Saçın ve kullanılan havlu, tarak ve fırçanın temiz olmamasından veya temas yoluyla geçer. ( ANON, 2007)

- . **Kıl Kökü İltihabı(Folikülit):** Deride kırmızı, üzeri iltihaplı, noktacıklar görülür. Saçlı derinin uzun süre hava almayacak şekilde kapalı kalmasından veya enfeksiyon, temas veya tahriş nedeniyle oluşur. ( Henderson, 1995)
- .**Siğil:** Üst deride dokuların oluşturduğu tabakada bulunan bir virüs enfeksiyonudur. ( ANON , 2007) Küçük ten renkli kabarmış deri yumrularıdır. Siğiller yalnızca hasar gördüklerinde bulaşıcı olurlar. Virüs doğrudan doğruya temas yoluyla yayılır. ( Henderson, 1995)
- .**Saç Dökülmesi(Kellik):** Alın bölgesindeki saç çizgisinin ve sonra da tepe bölgesinin incelişmesiyle ortaya çıkan durumdur. Saç yoğunluğunun düşmesi, saçın seyrelmesi ve saç kaybıyla sonuçlanan bir süreçtir. Kalıtım, mekanik travma, yanıklar, bakteriyel enfeksiyonlar sebebiyle oluşur. ( ANON, 2007)
- .**Sedef:** Kalın, kabarmış, kuru, gümüşe benzer pullardır. Genellikle kulak arkasında rastlanır. Epiderminin aşırı etkinlikte üretimi ve atımı şeklinde oluşur. Büyük olasılıkla genetik olup stresli dönemlerde tekrarlanır. ( Henderson, 1995)
- .**Sebore(Saçın Aşırı Yağlanması):** Yağ bezlerinin aşırı derecede çalışarak sebümü yüksek etkinlikte üretmesidir. ( Henderson, 1995) Saç ve saçlı deri üzerinde aşırı miktarda yağlanma oluşur. Erkeklerde daha fazla görülür. Yağlanma sıklıkla hormonal değişiklikten veya genetik faktörlerden kaynaklanmaktadır. ( ANON, 2007)
- .**Yağ bezi kisti:** Yağ bezinin tıkanması nedeniyle saçlı deri üzerinde oluşan yumrular ve bezelerdir. ( Henderson, 1995)
- .**Pigmentasyon Bozuklukları:** Saçın renginin grileşmesi ya da ağarmasıdır. ( ANON, 2007) Vitiligo ve Albinizm gibi hastalıklarda saçın pigmentlerinin doğuştan veya sonradan yok olması nedeniyle ciltte renksiz, beyaz lekeler oluşmasıdır. ( Catterson, 1986) Vücutta pigment bulunmaz. Melanositler mevcuttur ancak melanin üretmezler. (ANON, 2007)
- .**Kepek:** Deri hücrelerinin aşırı etkinlikte üretilmesinden kaynaklanmaktadır. (Henderson, 1995) Saçın derisinde beyaz yada gri renkli, küçük, kaşındırıcı kuru pulcuklar oluşur. Kalıtımla ilgilidir. ( ANON, 2007)

## Saç ve saçlı derinin sağlığını etkileyen faktörler

- . Saç sağlığını etkileyen en önemli etken kalıtsal faktörlerdir. Saç yapısının ince-kalın telli, zayıf-kuvvetli, kıvrıkcık-düz olmasında genetik faktörler rol oynar. ( ANON, 2007) Saçtaki bu yapısal özellikler sonradan önemli bir değişikliğe uğramaz. ( Erkan, 2001)
- . Yüksek ateş, ameliyatlar, ağır enfeksiyon, soğuk algınlığı, troid hastalıkları, kanser, kemoterapi, karaciğer yetmezliği, şeker hastalığı, mantar hastalıkları, saç koparma hastalığı, alerjik reaksiyonlar saç sağlığını olumsuz yönde etkiler ve saç dökülmesine neden olur. (Serter, 1994, Erkan, 2001)
- . Doğum kontrol hapı, gebelik, doğum ve doğum sonrası döneminde meydana gelen hormonal dengesizlikler saç dökülmesine neden olur. Kadın ve erkeklerde yaşın ilerlemesiyle birlikte saç yapısında değişiklikler olur. Saçlar azalır, matlaşır, cansız bir görünüm meydana gelir. (ANON, 2007; Erkan, 2001; Kömürcü, 2008)
- . Proteinden yoksun beslenme ve diyet yapanlarda protein eksikliği nedeniyle saç kaybı yaşanmaktadır. Beslenmek için gerekli olan demir, A, B, C, D ve E vitaminlerini ve bazı mineralleri yeteri kadar almayan kadın ve erkeklerin saçları matlaşır, zayıflar ve dökülür. ( Catterson, 1986; Canova, 2007; Erkan, 2001)
- . Aşırı güneş ışınları, denizin tuzlu suyu, havuzlardaki klorlu sular, hava ve çevre kirliliği, saçların kalitesini bozar, matlaştırır, cansız ve donuk olmasına neden olur. Uçları çatallaşır kırılır ve dökülür. (Serter, 1994; Erkan, 2001; Kömürcü, 2008)
- . Aşırı yorgunluk, uykusuzluk ve stres, insan vücudundaki bütün organları önemli şekilde etkiler. Saçların parlak ve sağlıklı görünümü kaybolur. ( Erkan, 2001, Serter, 1994) Stres, günümüzde insan

sağlığını olumsuz yönde etkileyen en önemli faktörlerden biridir.Saç sağlığını bozar, sedef vb. saçlı deri hastalıklarına yol açar, saçların ani beyazlamasına, mat ve cansız görünmesine, dökülmesine neden olur.

.Bayanların uzun süre başını örtü ile kapatması, saçların hava almaması saç dökülmesine ve saç hastalıklarına yol açar. Yazın saçlar kış aylarına göre daha çok uzar. Kışın kan dolaşımının yavaşlaması nedeniyle saçların gelişip büyümesinde azalma görülür. (ANON , 2007)

. Boya, renk açma, düzleştirme veya perma gibi yöntemler uygun yöntemlerle ve koşullarda yapılmazsa saça zarar verir. Çok fazla jöle ve sprej kullanımı saça zarar verir. Saçı sıkı lastiklerle toplamak ve örgü gibi uygulamalar da saç kaybına neden olur. Saçı sık sık yıkamak, taramak ve fırçalamak ise saçı kırar. Saç sağlığı için kaliteli şampuan ve saç kremi kullanılmalıdır. Saçların kırılmaması için yıkadıktan sonra saçı yıpratmadan kurutmak gerekmektedir. Fırça yerine geniş ağızlı ve düz uçlu tarakların tercih edilmesi gerekmektedir.( Dumankaya, 2008, Serter, 1994)

. Saç sağlığı için, vücudu temiz tutmak ve düzenli olarak banyo yapmak, sigara, alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durmak gerekir. Doğru beslenmeli, protein içeren besinler, sebze ve meyva tüketilmeli, şekerli ve yağlı besinlerden uzak durulmalıdır. ( Catterson, 1986)

. Düzenli spor yapmak ve temiz hava almak, giyeceklerin, ortamın ve kullanılan eşyaların temizliğine dikkat etmek vücut sağlığı açısından çok önemlidir. Düzenli uyku, stresten uzak ve dengeli bir yaşam tarzını hayata geçirmek, hastalıklardan korunmak, genel olarak vücutta, saçta veya deride bir rahatsızlanma olduğunda doktora giderek tedavi olmak çok önemlidir. Kullanılan temizlik ve bakım ürünleri, cildin ve saçın özelliklerine göre seçilmelidir. Saça uygulanacak kimyasal işlemlerin profesyonel kuaförler tarafından yapılması gerekmektedir.

.Saç kendi halinde uzamaya bırakılmamalıdır , giderek bakımsız bir görünüm alır. Saçlar sık sık kesilmeli, kırıkları alınmalıdır(Dumankaya , 2004, Serter, 1994)

Dışarıdan yapılacak bakımlar da çok önemlidir. Öncelikle bakım uygulanacak saçı iyi tanımak gerekir. Saça hangi rahatsızlıktan dolayı bakım uygulanacağına karar verilmelidir. Saçlı derideki problemlere yapılacak bakım saçlı deriye, saçtaki problemlere uygulanacak bakım ise saça yapılmalıdır.

Kullanılacak bakım ve kür ürünleri saçın yapısına göre seçilmelidir. Normal, yağlı, kuru, yıpranmış, kimyasal işlemlerden dolayı formunu yitirmiş vb. değişik saç yapısına göre bakım ve kür uygulanmalıdır.

Saça yapılacak kürler tekrarlanan bir süreci ifade eder. İki haftalık,bir aylık vb. kürler hazırlanmış olabilir. Bu kürler belli bir zaman süresi içinde (örneğin iki haftalık, bir aylık ) 10-12 defa uygulanır ve saçtaki etkisi bu sürenin sonunda görülür. (Dumankaya , 2004)

Piyasada kozmetik firmaları tarafından hazırlanmış saç bakım ve kürlerinin yanında, doğal ve bitkisel ürünler kullanılarak hazırlanmış saç bakım ve kürleri bulunmaktadır.Saç bakımı yapılacağı zaman ne tür bir ürün kullanılacağına karar verilmesi gerekir.Kullanılan ürünün uygulandıktan sonra ne kadar süre bekletileceğinin bilinmesi gerekir.Ürün uygulaması sırasında saça ısı verilip verilmeyeceği önceden tespit edilmelidir. İşlem sonrasında saçın nasıl yıkanıp ürünlerden arındırılacağını bilmek çok önemlidir.

### **Saç Bakım ve Kür Önerileri**

Genellikle kuru saçlara, zeytinyağı, bademyağı, susam yağı, hint yağı, hindistan cevizi yağı gibi yağlarla yapılan bakımlar tavsiye edilir. Bu yağların içine yumurta sarısı, B ve E vitamini ampülü karıştırılabilir(Dumankaya , 2004)

Saç ve saçlı derinin sağlığını etkileyen faktörler

Yağlı saçlara limon suyu, sirke, deniz tuzu, bira gibi malzemelerle bakım uygulanabilir .Bu ürünlerden hangisi kullanılacaksa bir litre suyun içine bir çay bardağı kadar karıştırılır. Saç diplerine ve saça sürülür. 15 dk. beklenir ve durulanır.

Yumurta, zeytinyağı, B ve E vitamini ile yapılacak bakım her yapıda saç için uygulanabilir. Malzemeler karıştırılır, saça sürülür, genellikle üzeri kapatılır. Sıcak suya batırılıp sıkılmış havlu ile sarılır.

Bunların dışında saçın parlaklık ve canlılığını sağlamak için ısırgan otu, yeşil çay, siyah çay, sirke, deniz tuzu gibi malzemeler kullanılır. Özellikle ısırgan otu saç sağlığı için çok değerlidir. Saçın kuvvetlenmesini, sağlamlığına ve sağlığına kavuşmasını sağlar, parlaklık, canlılık kazandırır. (Dumankaya , 2004)

Isırgan otu, yeşil çay gibi bitkisel otlar suyun içinde kaynatılır. Yıkanmış, temiz saçın son durulama suyu olarak kullanılır. Sirke, deniz tuzu, limon suyu karıştırılarak kullanılır. Saçın durulama suyuna bir fincan ölçüsünde karıştırılır.

Saçları beslemek , sağlıklı ve parlak saçlara sahip olmak için şunu unutmamak gerekir: Saç sadece kökünden beslenir( Henderson, 1995) Saç sağlığı için düzenli ve dengeli beslenmek gerekir. Saç bakımı ürünleri saçın yıpranmış görüntüsünde kısa süreli değişimler yaratır. Bu ürünler saçların daha temiz ve bakımlı görünmesini, dış etkilerin oluşturduğu yıpranmanın sonuçlarının bir süre gizlenmesini sağlar(Dumankaya, 2008)

Saçı besleyen en önemli vitaminler, protein, demir, A, B, C, E vitaminleri, çinko, folik asittir. Bu vitaminler kırmızı et, tahıllar, yeşil yapraklı sebzeler, süt ürünleri, yumurta, kuru yemiş, somon balığı, çilek, kivi, portakal, elma, kayısı gibi yiyeceklerde bulunur(Canova, 2007)

Saçlar için gerekli olan besin öğeleri saça sadece kan yoluyla ulaşabilir, doğal besinler ve besin destekleriyle sağlanabilir. Saç kaybına yol açan etmenler ortadan kaldırılmadığı sürece , örneğin, mantar hastalığı , demir eksikliği, ruhsal problemler , hızlı kilo kayıpları , hormonal dengesizlikler tedavi edilmedikçe saç kaybı önlenemez(Müftüoğlu , 2004)

## **Kaynaklar**

**ANON, (2007),** MEGEP (Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi), Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri, Saç ve Cilt Analizi, 21-84, Ankara

**Canova, A., (2007),** Hem Sağlık Hem Güzellik, 65-113, İstanbul

**Dumankaya , S. ,(2008),** Meslek Sırlarım, 238-245, İstanbul

**Erkan, A., İbrahim G., (2001),** Modern Kuaförlük Sanatında Eğitim, 41-48, Ankara

**Henderson, S., (1995),** Temel Kuaförlük Bilimi, 22-30, Ankara

**Karaduman, F. ve Karaduman K. E. ve Catterson A., (1997),** Güzellik Uzmanları İçin Temel Ders Kitabı, 63-71, Ankara

**Kömürcü, A., (2008),** (A'dan Z'ye) Berberlik Sanatı Kadın Kuaförlüğü & Erkek Berberliği, 14-22, İstanbul

**McGarry, M. O. K., (1995),** Tüm Kuaförlük Bilimi, 130-330, Ankara

**Müftüoğlu , O. , (2004),** Yaşasın Hayat, 45-55, İstanbul

**Serter ,M., (1994),** Türkiye'de Kuaförlük, 62-68, İstanbul