

Merak Ettikleriniz

Mesut Erol [merak.ettikleriniz@tubitak.gov.tr

Stres Sivilceye Neden Olur mu?

Stresli zamanlarınızda sivilceleriniz patlak veriyor ya da var olanların sayısı artıyorsa yalnız değilsiniz. Yapılan araştırmalar stres ile sivilce oluşumu veya artışı arasında bağlantı olduğuna işaret ediyor.

Stres, potansiyel bir tehlikeyle karşılaşıldığında vücudumuzun verdiği genel biyolojik bir tepki olarak tanımlanabilir. Beynimizin tehlike algıladığı durumlarda stres hormonları adı verilen kimyasallar vücudumuzda dolaşıma girer ve vücudun oksijen alımı ile oksijenin dokulara teslimatını hızlandırarak vücudun daha fazla enerji üretmesine olanak tanır. Bu sayede organizma karşılaştığı tehdit ile savaşmak için ya da başa çıkamayacağını düşünürse kaçabilmek için hazırlanmış olur. Modern yaşamın fiziksel olarak savaşmayı ya da kaçmayı gerektirmeyen tehditleri yüzünden içselleştirilen stres veya sivilceler dâhil olmak üzere farklı etkilerle sonuçlanır.

Stresli bir durumla karşılaştığımızda hipotalamus kortikotropin salgılatıcı hormonu (CRH) üreterek hipofiz bezini harekete geçirir. Karşılık olarak hipofiz bezi de salgıladığı adrenokortikotropik hormon (ACTH) ile böbrek üstü bezlerini uyarır. Bu zincirleme etkileşim sonucunda böbrek üstü bezlerinde başlıca stres hor-

monlarından kortizol üretilir. Organizmanın “savaş ya da kaç” mekanizmasını kullanmadan streslendiği durumlarda, stres hormonları vücutta birikerek bağışıklık sisteminin baskılanmasına ve inflamasyona (yangı, iltihap) yol açabilir. Kortizol hormonu derimizdeki yağ bezlerinin faaliyetini artırarak sebum üretimini hızlandırır. Artan sebum miktarı ile cildimizdeki gözenekler dolmaya başlar. Bu da gözenekleri yuva edinmiş bakterilerin sayısının artması veya yeni sivilce oluşumunun tetiklenmesiyle sonuçlanır.

2020 Nisan’da *Nature* dergisinde yayımlanan bir meta analiz, stres ile sivilcelerin ilişkisini doğruluyor. Ancak çalışma, bu ilişkinin daha derinlemesine anlaşılabilmesi için daha fazla sayıda araştırmanın yapılması gerektiğini de vurguluyor.

Kaynaklar

ed.ted.com/lessons/does-stress-cause-pimples-claudia-aguirre

Heng, A.H.S., Chew, FT. Systematic review of the epidemiology of acne vulgaris. *Sci Rep* 10, 5754 (2020).

sciencedaily.com/releases/2007/11/071109194053.htm