

HIFU'da Sizi Neler Bekler?

Öncesi - İşlem Günü - Sonrası

HIFU öncesi, işlem günü ve sonrası için hasta beklenti rehberi. Bu doküman, yüz yüze hekim değerlendirmesinin yerini tutmaz.



Dr. Hamza Gemici

Medikal Estetik Hekimi - Ataşehir, İstanbul
30+ yıl klinik deneyim - cerrahi olmayan estetik uygulamalar
Haziran 2026 - Hasta eğitim dokümanı

HIFU'nun kısa özeti

Odaklanmış ultrasonla kontrollü ısı etkisi.

Özet

Odaklanmış ultrasonla kontrollü ısı etkisi.

HIFU, yüksek yoğunluklu odaklanmış ultrason enerjisinin belirli cilt ve cilt altı derinliklere iletilmesiyle çalışan cerrahi olmayan bir uygulamadır. Hedef, uygun adayda kolajen yanıtını desteklemek ve zaman içinde daha sıkı bir doku hissi oluşturmaktır. Sonuçlar genellikle hemen dramatik değildir. Çoğu hasta değişimi haftalar içinde fark eder; dokunun yeniden yapılanması aylar içinde olgunlaşır.

Temel noktalar

- Kesi, dikiş veya genel anestezi içermez.
- En uygun aday hafif-orta gevşekliliği olan hastadır.
- Şiddetli deri fazlalığında cerrahi değerlendirme gerekebilir.
- Etki kişiden kişiye değişir; yüz yapısı ve doku kalitesi belirleyicidir.

Hasta aksiyon notu

Özet

Randevuda paylaşın

Kesi, dikiş veya genel anestezi içermez.

Hekimle netleştirin

HIFU'nun amacı 'ameliyatsız yüz germe sonucu' vadetmek değil, uygun hastada kontrollü sıkılaşıma potansiyelini değerlendirmektir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Beklenti cümlesi

HIFU'nun amacı 'ameliyatsız yüz germe sonucu' vadetmek değil, uygun hastada kontrollü sıkılaşıma potansiyelini değerlendirmektir.

HIFU ne değildir?

Yanlış beklentiyi düzeltmek tedavi güvenliğinin parçasıdır.

Gerçekçilik

Yanlış beklentiyi düzeltmek tedavi güvenliğinin parçasıdır.

HIFU fazla deriyi kesip çıkarmaz, yüz hacmini doldurmaz, mimik kaslarını gevşetmez ve kilo kaybı tedavisi değildir. Cerrahi yüz germe, dolgu, botulinum toksin veya cilt yenileme işlemleriyle aynı amaçta değildir.

Bazı hastalarda HIFU tek başına yeterli olmayabilir. Bu durumda hekim kombinasyon, erteleme veya farklı uzmanlık değerlendirmesi önerebilir.

Temel noktalar

- Derin kırışıklıkları dolgu gibi anında doldurmaz.
- Cilt lekesi veya aktif akne tedavisi olarak planlanmaz.
- Çene hattında ağır sarkma varsa beklenti sınırlı tutulur.
- Sonuç simetrisi yüz anatomisine ve başlangıç durumuna bağlıdır.

Hasta aksiyon notu

Gerçekçilik

Randevuda paylaşın

Derin kırışıklıkları dolgu gibi anında doldurmaz.

Hekimle netleştirin

İyi aday seçimi, yüksek enerji vermekten daha önemlidir. Her hastaya aynı protokol uygulanmaz.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Doğru karar

İyi aday seçimi, yüksek enerji vermekten daha önemlidir. Her hastaya aynı protokol uygulanmaz.

Enerji derinlikleri nasıl düşünülür?

Derinlik, bölge ve doku kalınlığına göre seçilir.

Teknik

Derinlik, bölge ve doku kalınlığına göre seçilir.

HIFU uygulamalarında farklı başlık derinlikleri yüzeysel deri, dermis ve daha derin destek dokularına yönelik planlanabilir. Derinlik seçimi standart bir şablonla değil, yüz anatomisi ve güvenlik sınırlarıyla yapılır.

Doku çok inceyse, hassas anatomik bölgeler varsa veya önceki işlemler nedeniyle risk artmışsa parametreler değiştirilir veya işlem ertelenir.

Temel noktalar

- Derinlik seçimi hastaya ve bölgeye özeldir.
- Kemik çıkıntıları ve sinir geçiş alanları dikkatle değerlendirilir.
- Aynı yüz içinde yanak, çene hattı ve boyun farklı planlanabilir.
- Amaç kontrollü etki oluşturmak, gereksiz ısı yükünden kaçınmaktır.

Hasta aksiyon notu

Teknik

Randevuda paylaşın

Derinlik seçimi hastaya ve bölgeye özeldir.

Hekimle netleştirin

Cihaz adı tek başına kalite ölçütü değildir; önemli olan hasta seçimi, doğru endikasyon ve hekimin planlamasıdır.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Teknik not

Cihaz adı tek başına kalite ölçütü değildir; önemli olan hasta seçimi, doğru endikasyon ve hekimin planlamasıdır.

Kimler daha uygun aday olabilir?

Hafif-orta gevşeklik ve gerçekçi hedefler.

Adaylık

Hafif-orta gevşeklik ve gerçekçi hedefler.

HIFU genellikle yüz, çene hattı, gıdı, boyun veya kaş çevresinde hafif-orta gevşeklik hisseden ve cerrahi istemeyen hastalarda değerlendirilir. En iyi karar muayene ile verilir.

Adaylık yalnızca yaşa bağlı değildir. Cilt kalitesi, deri kalınlığı, yağ dokusu dağılımı, güneş hasarı, kilo değişimi ve beklenti seviyesi birlikte ele alınır.

Temel noktalar

- Hafif çene hattı belirsizliği olan hastalar değerlendirilebilir.
- Boyunda erken gevşeklik şikayeti olan hastalar aday olabilir.
- Ameliyatsız ve düşük sosyal ara isteyen hastalarda düşünülebilir.
- Gerçekçi, kademeli ve doğal değişim isteyen hastalar daha uygundur.

Hasta aksiyon notu

Adaylık

Randevuda paylaşın

Hafif çene hattı belirsizliği olan hastalar değerlendirilebilir.

Hekimle netleştirin

Fotoğraf veya mesaj üzerinden kesin adaylık kararı verilmez; yüz yüze değerlendirme gerekir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Muayene esastır

Fotoğraf veya mesaj üzerinden kesin adaylık kararı verilmez; yüz yüze değerlendirme gerekir.

Kimlerde ertelenebilir veya önerilmeyebilir?

Risk artışı varsa önce güvenlik.

Kontrendikasyon

Risk artışı varsa önce güvenlik.

HIFU aktif enfeksiyon, işlem alanında açık yara, kontrolsüz sistemik hastalık, hamilelik, emzirme, bazı implantlar, yeni cerrahi girişim veya yakın zamanda yapılan agresif cilt işlemleri varlığında ertelenebilir.

Antikoagülan kullanımı, bağışıklık baskılanması, nörolojik şikayetler, keloid eğilimi, ciddi hassasiyet veya gerçekçi olmayan beklentiler ayrıca değerlendirilir.

Temel noktalar

- Aktif uçuk, cilt enfeksiyonu veya ateş varsa haber verin.
- Hamilelik ve emzirme bilgisi mutlaka paylaşılmalıdır.
- Metal, silikon veya medikal implant bilgisi gizlenmemelidir.
- Ağır sarkma cerrahi uzmanlık değerlendirmesi gerektirebilir.

Hasta aksiyon notu

Kontrendikasyon

Randevuda paylaşın

Aktif uçuk, cilt enfeksiyonu veya ateş varsa haber verin.

Hekimle netleştirin

Bazen en güvenli karar işlem yapmamaktır veya doğru zamanı beklemektir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Erteleme başarısızlık değildir

Bazen en güvenli karar işlem yapmamaktır veya doğru zamanı beklemektir.

İlk görüşmede ne değerlendirilir?

Planın temeli yüz yüze hekim analizidir.

Konsültasyon

Planın temeli yüz yüze hekim analizidir.

İlk görüşmede şikayetiniz, geçmiş işlemlerinizi, ilaçlarınızı, alerjileriniz, cilt hastalıklarınız ve beklentiniz konuşulur. Hekim yüz yapınızı, simetriyi, sarkma derecesini ve cilt kalitesini değerlendirir.

Hedef, yalnızca 'HIFU yapılabilir mi?' sorusunu değil, 'HIFU bu hasta için doğru seçenek mi, ne kadar gerçekçi fayda beklenir?' sorusunu yanıtlamaktır.

Temel noktalar

- Ana şikayetinizi tek cümleyle anlatmaya hazırlanın.
- Eski işlemlerin tarihlerini not edin.
- Kullandığınız tüm ilaç ve takviyeleri paylaşın.
- Fotoğraf çekimi ve aydınlatılmış onam süreci bekleyin.

Hasta aksiyon notu

Konsültasyon

Randevuda paylaşın

Ana şikayetinizi tek cümleyle anlatmaya hazırlanın.

Hekimle netleştirin

Randevuda 'Benim beklentim için HIFU tek başına yeterli mi?' diye sormanız faydalıdır.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Hasta sorusu

Randevuda 'Benim beklentim için HIFU tek başına yeterli mi?' diye sormanız faydalıdır.

Tıbbi geçmiş neden önemlidir?

Enerji bazlı işlemlerde küçük bilgiler büyük fark yaratır.

Anamnez

Enerji bazlı işlemlerde küçük bilgiler büyük fark yaratır.

HIFU cilt yüzeyini kesmez; yine de tıbbi bir uygulamadır. Bu nedenle kanama eğilimi, pıhtılaşma ilaçları, otoimmün hastalıklar, nörolojik durumlar, yüz felci öyküsü, implantlar ve önceki estetik işlemler önem taşır.

Eksik bilgi, parametre seçimini ve takip planını etkileyebilir. Güvenli bir işlem için açık ve eksiksiz anamnez gerekir.

Temel noktalar

- Kan sulandırıcı ilaçları kendiliğinizden kesmeyin.
- Yakın zamanda diş tedavisi veya yüz işlemi olduysa söyleyin.
- Uçuk öyküsü, yara iyileşme sorunu ve keloid eğilimini paylaşın.
- Tüm reçetesiz takviyeleri de listeleyin.

Hasta aksiyon notu

Anamnez

Randevuda paylaşın

Kan sulandırıcı ilaçları kendiliğinizden kesmeyin.

Hekimle netleştirin

Herhangi bir ilacı bırakma veya başlama kararı yalnızca ilgili hekiminizle birlikte verilmelidir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

İlaç güvenliği

Herhangi bir ilacı bırakma veya başlama kararı yalnızca ilgili hekiminizle birlikte verilmelidir.

Beklentiyi birlikte netleştirmek

Başarı tanımı tedaviden önce yapılmalıdır.

Hedef

Başarı tanımı tedaviden önce yapılmalıdır.

HIFU'da iyi sonuç çoğu zaman daha net bir çene hattı hissi, daha sıkı doku, hafif kaldırma etkisi veya boyun bölgesinde toparlanma olarak tanımlanır. Ancak sonuç kişinin başlangıç anatomisine bağlıdır.

Tedavi öncesinde hangi bölgenin öncelikli olduğu, hangi değişimin gerçekçi olduğu ve neyin beklenmemesi gerektiği açıkça konuşulmalıdır.

Temel noktalar

- Önceliğiniz çene hattı mı, boyun mu, kaş çevresi mi belirleyin.
- Fotoğraf filtreleri veya sosyal medya örnekleri hedef olarak kullanılmamalıdır.
- Asimetri tamamen yok edilecek bir sorun gibi sunulmamalıdır.
- Doğal ve kademeli değişim hedeflenir.

Hasta aksiyon notu

Hedef

Randevuda paylaşın

Önceliğiniz çene hattı mı, boyun mu, kaş çevresi mi belirleyin.

Hekimle netleştirin

HIFU, 'daha dinlenmiş ve toparlanmış görünüm' hedefinde daha anlamlıdır; dramatik cerrahi dönüşüm hedefinde sınırlıdır.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Gerçekçi hedef

HIFU, 'daha dinlenmiş ve toparlanmış görünüm' hedefinde daha anlamlıdır; dramatik cerrahi dönüşüm hedefinde sınırlıdır.

İşlemden 4 hafta önce

Planlama dönemini sakın ve öngörülebilir tutun.

4 hafta

Planlama dönemini sakın ve öngörülebilir tutun.

İşlemden önceki ayda agresif cilt işlemleri, yoğun güneş maruziyeti, kontrolsüz bronzlaşma ve cilt bariyerini bozan uygulamalar konusunda dikkatli olunmalıdır. Ciltte aktif iritasyon varsa HIFU ertelenebilir.

Bu dönem aynı zamanda geçmiş işlem kayıtlarını toplamak, önemli sağlık değişikliklerini bildirmek ve randevu gününü sosyal planlarınıza göre ayarlamak için uygundur.

Temel noktalar

- Yakın zamanda lazer, peeling veya RF işlem yaptıysanız tarihini paylaşın.
- Güneş yanığı oluşursa randevuyu bildirin.
- Yeni başlayan hastalık veya ilaç değişikliğini kliniğe söyleyin.
- Önemli etkinlikten hemen önce işlem planlamayın.

Hasta aksiyon notu

4 hafta

Randevuda paylaşın

Yakın zamanda lazer, peeling veya RF işlem yaptıysanız tarihini paylaşın.

Hekimle netleştirin

İlk kez HIFU yaptıran hastalarda önemli sosyal etkinlikten en az birkaç hafta önce planlama daha rahattır.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Planlama önerisi

İlk kez HIFU yaptıran hastalarda önemli sosyal etkinlikten en az birkaç hafta önce planlama daha rahattır.

İşlemden 2 hafta önce

Cilt bariyerini korumaya odaklanın.

2 hafta

Cilt bariyerini korumaya odaklanın.

İki hafta kala amaç cildi sakın, nemli ve tahrişsiz tutmaktır. Retinoid, asitli ürünler veya agresif ev bakımları bazı hastalarda hassasiyet yaratabilir; kişisel cilt planı hekiminize göre düzenlenmelidir.

Kanama veya morarma riskini etkileyebilecek ilaç ve takviyeler varsa bunlar saklanmamalıdır. Ancak doktor onayı olmadan ilaç kesilmez.

Temel noktalar

- Yeni ve güçlü aktif içerikli ürün başlatmayın.
- Ciltte dermatit, uçuk veya akne alevlenmesi olursa haber verin.
- Düzenli ilaçlarınızı liste halinde hazırlayın.
- Uyku ve hidrasyon düzenini koruyun.

Hasta aksiyon notu

2 hafta

Randevuda paylaşın

Yeni ve güçlü aktif içerikli ürün başlatmayın.

Hekimle netleştirin

Tahriş olmuş cilde enerji uygulamak konforu ve iyileşme sürecini olumsuz etkileyebilir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Cilt bariyeri

Tahriş olmuş cilde enerji uygulamak konforu ve iyileşme sürecini olumsuz etkileyebilir.

İşlemden 1 hafta önce

Randevu gününü sorunsuz geçirmek için hazırlık.

1 hafta

Randevu gününü sorunsuz geçirmek için hazırlık.

Son hafta, işlem günü ulaşımınızı, sonrasında dinlenme aralığınızı ve klinikle iletişim bilgilerinizi netleştirin. Çoğu hasta günlük yaşama dönebilir, ancak ilk gün cilt hassasiyeti olabilir.

Diş tedavisi, enfeksiyon, ateş, yeni ilaç, uçuk belirtisi veya beklenmeyen cilt reaksiyonu gelişirse randevu öncesinde kliniği bilgilendirin.

Temel noktalar

- Randevu saatinden önce acele yaratacak plan yapmayın.
- İşlem sonrası aynı gün sauna, yoğun spor veya uzun güneş maruziyeti planlamayın.
- Makyaj ve yoğun cilt ürünü kullanmadan gelmeniz istenebilir.
- Sorularınızı kısa bir liste halinde hazırlayın.

Hasta aksiyon notu

1 hafta

Randevuda paylaşın

Randevu saatinden önce acele yaratacak plan yapmayın.

Hekimle netleştirin

Randevu günü sakin ve bilgilendirilmiş olmak işlem deneyimini belirgin şekilde iyileştirir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

İyi hazırlık

Randevu günü sakin ve bilgilendirilmiş olmak işlem deneyimini belirgin şekilde iyileştirir.

Son 48 saat

Sakin cilt, net bilgi, yeterli dinlenme.

48 saat

Sakin cilt, net bilgi, yeterli dinlenme.

Son 48 saatte cildi tahriş edebilecek ürün ve uygulamalardan kaçınmak çoğu hasta için daha konforlu bir deneyim sağlar. Alkol, uykusuzluk ve yoğun güneş maruziyeti ödem ve hassasiyet hissini artırabilir.

Bu dönemde yeni bir şikayet gelişirse randevu günü söylemek yerine önceden kliniğe bildirmek daha güvenlidir.

Temel noktalar

- Güneş yanığı, ateş veya aktif cilt enfeksiyonu varsa haber verin.
- Cildinizi nemli ve sakın tutun.
- Bol su içmek genel iyilik halinizi destekler.
- Son dakika ilaç değişikliğini hekiminizle paylaşın.

Hasta aksiyon notu

48 saat

Randevuda paylaşın

Güneş yanığı, ateş veya aktif cilt enfeksiyonu varsa haber verin.

Hekimle netleştirin

Kendinizi iyi hissetmiyorsanız işlem günü gelmeden önce kliniği arayın.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Son kontrol

Kendinizi iyi hissetmiyorsanız işlem günü gelmeden önce kliniği arayın.

İşlemden önceki gece

Beklenti ve konfor için basit hazırlık.

Gece

Beklenti ve konfor için basit hazırlık.

Önceki gece iyi uyumaya, cildi nazikçe temizlemeye ve ertesi gün için rahat kıyafet seçmeye odaklanın. Yüz ve boyun bölgesine kolay erişim sağlayan kıyafetler işlem akışını kolaylaştırır.

İnternette yeni protokol aramak yerine hekiminizle kararlaştırılan plana güvenmek daha sağlıklıdır. Fazla bilgi, bazen gereksiz kaygıyı artırabilir.

Temel noktalar

- Yüzü tahriş etmeyen nazik bir temizleyici kullanın.
- Randevu adresi ve saatini kontrol edin.
- Tıbbi notlarınızı ve ilaç listenizi hazır edin.
- Yeterli uyku işlem konforunu destekler.

Hasta aksiyon notu

Gece

Randevuda paylaşın

Yüzü tahriş etmeyen nazik bir temizleyici kullanın.

Hekimle netleştirin

Aklınıza takılan soruyu not edin; işlem odasında konuşmak için geç değildir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Kaygı normaldir

Aklınıza takılan soruyu not edin; işlem odasında konuşmak için geç değildir.

İşlem günü genel akış

Karşılama, değerlendirme, onam, uygulama, çıkış.

İşlem günü

Karşılama, değerlendirme, onam, uygulama, çıkış.

İşlem günü önce kısa bir güncel sağlık kontrolü yapılır. Ardından uygulama alanı değerlendirilir, fotoğraf veya işaretleme yapılabilir, işlem planı tekrar özetlenir ve onam süreci tamamlanır.

HIFU sırasında hasta genellikle uyanıktır. Enerji atımları bölgeye göre sıcaklık, batma, elektriklenme veya derin hassasiyet gibi hissedilebilir.

Temel noktalar

- Randevuya çok aç veya çok yorgun gelmeyin.
- Makyaj ve yoğun cilt ürünü kullanmadan gelmeniz istenebilir.
- İşlem sırasında hislerinizi hekime söyleyin.
- Çıkışta yazılı veya sözlü bakım önerilerini netleştirin.

Hasta aksiyon notu

İşlem günü

Randevuda paylaşın

Randevuya çok aç veya çok yorgun gelmeyin.

Hekimle netleştirin

Ağrı eşliğiniz, hassas bölgeleriniz ve kaygınız hakkında açık olmak güvenli planın parçasıdır.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

İletişim

Ağrı eşliğiniz, hassas bölgeleriniz ve kaygınız hakkında açık olmak güvenli planın parçasıdır.

Kliniğe varış ve son kontrol

Son dakika sağlık değişiklikleri burada paylaşılır.

Check-in

Son dakika sağlık değişiklikleri burada paylaşılır.

Varışta kimlik, iletişim, onam ve güncel sağlık durumu gözden geçirilir. İşlem alanında aktif kızarıklık, enfeksiyon, açık yara veya beklenmedik hassasiyet varsa plan değişebilir.

Hasta açısından en önemli görev, son günlerdeki ilaç, hastalık, diş tedavisi veya cilt değişikliklerini saklamadan söylemektir.

Temel noktalar

- Ateş, uçuk, aktif akne iltihabı veya cilt yarası varsa belirtin.
- Son 24 saatte alınan ilaçları söyleyin.
- Hamilelik ihtimali varsa mutlaka paylaşın.
- Daha önce yaşadığınız estetik komplikasyonları hatırlatın.

Hasta aksiyon notu

Check-in

Randevuda paylaşın

Ateş, uçuk, aktif akne iltihabı veya cilt yarası varsa belirtin.

Hekimle netleştirin

Randevuya gelmiş olmak işlemin mutlaka yapılacağı anlamına gelmez; son kontrol güvenlik içindir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Güvenli başlangıç

Randevuya gelmiş olmak işlemin mutlaka yapılacağı anlamına gelmez; son kontrol güvenlik içindir.

Temizleme ve İşaretleme

Doğru alan, doğru sınır, doğru enerji.

Hazırlık

Doğru alan, doğru sınır, doğru enerji.

Uygulama öncesi cilt temizlenir. Hekim, tedavi edilecek alanları ve korunması gereken anatomik bölgeleri değerlendirir. Bazı alanlarda işaretleme yapılması, enerji dağılımını planlamayı kolaylaştırır.

Bu aşama yalnızca teknik bir hazırlık değildir; güvenli sınırların çizildiği bölümdür.

Temel noktalar

- Takı, aksesuar ve yoğun ürünler çıkarılabilir.
- Tedavi alanı bölgelere ayrılabilir.
- Kemik çıkıntıları ve hassas sinir alanları dikkate alınır.
- Plan, işlem sırasında doku yanıtına göre ayarlanabilir.

Hasta aksiyon notu

Hazırlık

Randevuda paylaşın

Takı, aksesuar ve yoğun ürünler çıkarılabilir.

Hekimle netleştirin

Dikkatli işaretleme ve bölge analizi, gereksiz enerji yükünü azaltmaya yardımcı olur.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Teknik kalite

Dikkatli işaretleme ve bölge analizi, gereksiz enerji yükünü azaltmaya yardımcı olur.

Konfor ve hisler

Sıfır his beklenmez; konfor yönetilebilir olmalıdır.

Konfor

Sıfır his beklenmez; konfor yönetilebilir olmalıdır.

HIFU sırasında hissedilen duyum kişiden kişiye değişir. Bazı hastalar yalnızca sıcaklık ve basınç hissederken, bazıları özellikle çene hattı veya kemik yakınında daha keskin bir his tarif edebilir.

Amaç hastanın dayanıklılığını zorlamak değil, güvenli ve tolere edilebilir bir uygulama yapmaktır. Hislerinizi söylemeniz ayarların ve molaların yönetilmesine yardım eder.

Temel noktalar

- Derin ısı, batma, çekilme veya elektriklenme hissi olabilir.
- Duyum kısa atımlar halinde gelir.
- Hassasiyet bölgeden bölgeye değişebilir.
- Dayanılmaz ağrı olursa hemen söyleyin.

Hasta aksiyon notu

Konfor

Randevuda paylaşın

Derin ısı, batma, çekilme veya elektriklenme hissi olabilir.

Hekimle netleştirin

Aşırı ağrı 'normal olmak zorunda' değildir. İşlem sırasında iletişim tedavi güvenliğini artırır.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Ağrı iletişimi

Aşırı ağrı 'normal olmak zorunda' değildir. İşlem sırasında iletişim tedavi güvenliğini artırır.

Uygulama sırasında neler olur?

Bölge bölge ilerleyen kontrollü enerji planı.

Uygulama

Bölge bölge ilerleyen kontrollü enerji planı.

Hekim, başlığı cilt üzerinde belirlenen alanlara yerleştirerek atımları uygular. Jel kullanımı, temasın ve enerji iletiminin düzenli olmasına yardım eder. Alan değiştikçe duyum da değişebilir.

İşlem süresi bölge sayısına, yüz anatomisine ve planlanan yoğunluğa göre değişir. Hızdan çok doğru bölge ve doğru parametre önemlidir.

Temel noktalar

- Yanak, çene hattı, gıdı ve boyun ayrı planlanabilir.
- Her atım aynı hissedilmez.
- Gerektiğinde kısa mola verilebilir.
- Uygulama bitiminde cilt tekrar değerlendirilir.

Hasta aksiyon notu

Uygulama

Randevuda paylaşın

Yanak, çene hattı, gıdı ve boyun ayrı planlanabilir.

Hekimle netleştirin

Kısa sürede çok atım yapmak kalite göstergesi değildir; kişiye uygun plan kalite göstergesidir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Kalite ölçütü

Kısa sürede çok atım yapmak kalite göstergesi değildir; kişiye uygun plan kalite göstergesidir.

İşlem biter bitmez

İlk görünüm çoğu zaman sakin olur.

Çıkış

İlk görünüm çoğu zaman sakin olur.

İşlemden hemen sonra ciltte hafif kızarıklık, ısı hissi, hassasiyet veya gerginlik hissi olabilir. Bazı hastalar hemen daha sıkı bir his fark eder, ancak bu nihai sonuç anlamına gelmez.

Asıl doku yanıtı zaman içinde oluşur. İlk günlerdeki görünümü sonuç olarak değerlendirmek yanıltıcıdır.

Temel noktalar

- Hafif kızarıklık ve hassasiyet beklenebilir.
- Makyaj ve cilt ürünü kullanımı için hekimin önerisine uyun.
- İlk gün aşırı ısıdan kaçınmak genellikle önerilir.
- Kontrol ve takip zamanını öğrenmeden ayrılmayın.

Hasta aksiyon notu

Çıkış

Randevuda paylaşın

Hafif kızarıklık ve hassasiyet beklenebilir.

Hekimle netleştirin

İlk gerginlik hissi geçici olabilir; kalıcı değerlendirme haftalar ve aylar içinde yapılır.

1 Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2 Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3 Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Hemen sonuç

İlk gerginlik hissi geçici olabilir; kalıcı değerlendirme haftalar ve aylar içinde yapılır.

İlk 24 saat

Sakin bakım ve aşırı ısıdan kaçınma.

24 saat

Sakin bakım ve aşırı ısıdan kaçınma.

İlk 24 saatte cildi zorlamamak, sıcak sauna, hamam, solaryum, yoğun egzersiz ve agresif cilt ürünlerinden kaçınmak çoğu hasta için uygundur. Hafif hassasiyet normal olabilir. Ağrı kesici veya soğuk uygulama gibi konularda hekiminizin önerisini takip edin; kendi kendinize güçlü ürün veya ilaç eklemeyin.

Temel noktalar

- Cildi nazikçe temizleyin.
- Aşırı sıcak ortam ve yoğun spordan kaçınin.
- Bol güneş maruziyeti planlamayın.
- Şiddetli ağrı, yanık benzeri kabarcık veya asimetri olursa kliniği arayın.

Hasta aksiyon notu

24 saat

Randevuda paylaşın

Cildi nazikçe temizleyin.

Hekimle netleştirin

Ani yüz güçsüzlüğü, şiddetli ağrı, su toplama, morarma artışı veya enfeksiyon belirtisi gelişirse beklemeyin.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Acil uyarı

Ani yüz güçsüzlüğü, şiddetli ağrı, su toplama, morarma artışı veya enfeksiyon belirtisi gelişirse beklemeyin.

2-3. günler

Hassasiyet azalır, günlük yaşam sürer.

2-3 gün

Hassasiyet azalır, günlük yaşam sürer.

İkinci ve üçüncü gün çoğu hasta günlük rutinine devam eder. Dokununca hassasiyet, hafif ödem veya gerginlik hissi devam edebilir. Bu bulgular genellikle geçicidir. Cildi gözlemlemek önemlidir; ancak sürekli kontrol etmek kaygıyı artırabilir. Beklenmeyen belirti varsa fotoğraf çekip kliniğe danışmak daha doğrudur.

Temel noktalar

- Nazik temizleme ve nemlendirme sürdürülür.
- Güneş koruması ihmal edilmez.
- Aşırı masaj veya bastırma yapılmaz.
- Belirti giderek artıyorsa kliniğe haber verilir.

Hasta aksiyon notu

2-3 gün

Randevuda paylaşın

Nazik temizleme ve nemlendirme sürdürülür.

Hekimle netleştirin

Hassasiyetin hafiflemesi beklenir; giderek artan ağrı normal kabul edilmemelidir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Normal seyir

Hassasiyetin hafiflemesi beklenir; giderek artan ağrı normal kabul edilmemelidir.

İlk hafta

Cilt daha sakin, doku yanıtı yeni başlar.

1 hafta

Cilt daha sakin, doku yanıtı yeni başlar.

İlk haftada dışarıdan belirgin değişim fark edilmeyebilir. Bu normaldir. HIFU'nun hedeflediği kolajen yanıtı yavaş gelişir ve erken dönemde sabırsız değerlendirme gerçek sonucu yansıtmaz.

Cilt bakımında bariyer dostu yaklaşım, güneşten korunma ve hekimin önerdiği ürün düzeni öne çıkar.

Temel noktalar

- Agresif peeling veya retinoid dönüşü hekimin planına göre yapılır.
- Hafif ödem veya dokunma hassasiyeti azalmalıdır.
- Ağır spor çoğu hastada kademeli dönebilir.
- Kontrol randevusu tarihi not edilmelidir.

Hasta aksiyon notu

1 hafta

Randevuda paylaşın

Agresif peeling veya retinoid dönüşü hekimin planına göre yapılır.

Hekimle netleştirin

Birinci hafta sonucu ölçmek için erken dönemdir; iyileşme ve doku yanıtı hala başlamaktadır.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Sabır

Birinci hafta sonucu ölçmek için erken dönemdir; iyileşme ve doku yanıtı hala başlamaktadır.

2-4. haftalar

İlk fark edilen toparlanma dönemi olabilir.

2-4 hafta

İlk fark edilen toparlanma dönemi olabilir.

İkinci ve dördüncü haftalar arasında bazı hastalar ciltte daha sıkı bir his, daha net bir çene hattı veya boyunda hafif toparlanma fark edebilir. Bazı hastalarda değişim daha geç başlar.

Bu dönemde bakım sürekliliği önemlidir. Güneş hasarı, sigara, uykusuzluk ve hızlı kilo değişimi cilt kalitesini etkileyebilir.

Temel noktalar

- Kademeli değişim beklenir.
- Fotoğraflar aynı ışıkta karşılaştırılmalıdır.
- Yeni işlem kararı için acele edilmez.
- Hekim önerisi dışında yoğun kombine işlem planlanmaz.

Hasta aksiyon notu

2-4 hafta

Randevuda paylaşın

Kademeli değişim beklenir.

Hekimle netleştirin

Erken fark edilen toparlanma sevindiricidir ama nihai sonuç değildir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Değerlendirme

Erken fark edilen toparlanma sevindiricidir ama nihai sonuç değildir.

2-3. aylar

Kolajen yanıtının daha görünür olabildiği dönem.

2-3 ay

Kolajen yanıtının daha görünür olabildiği dönem.

HIFU sonrası en anlamlı değerlendirmeler çoğu zaman ikinci ve üçüncü ayda yapılır. Doku yanıtı olgunlaştıkça sıkılık hissi ve kontur algısı daha netleşebilir.

Bu dönemde kontrol fotoğrafları, hastanın kendi algısı ve hekimin muayenesi birlikte değerlendirilir.

Temel noktalar

- Sonuç tek açıdan değil, birden fazla açıdan değerlendirilir.
- Kilo değişimi ve uyku düzeni not edilir.
- Gerekirse bakım veya kombinasyon planı konuşulur.
- Aşırı beklenti ve gereksiz tekrar işlemlerden kaçınılır.

Hasta aksiyon notu

2-3 ay

Randevuda paylaşın

Sonuç tek açıdan değil, birden fazla açıdan değerlendirilir.

Hekimle netleştirin

2-3. ay kontrolü, HIFU yanıtını anlamak için en değerli görüşmelerden biridir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Kontrol zamanı

2-3. ay kontrolü, HIFU yanıtını anlamak için en değerli görüşmelerden biridir.

4-6. aylar

Olgunlaşmış sonucu yorumlama dönemi.

4-6 ay

Olgunlaşmış sonucu yorumlama dönemi.

Dördüncü ve altıncı aylar arasında sonuç daha oturmuş kabul edilebilir. Bazı hastalarda bu dönem en iyi fotoğraf karşılaştırmasının yapılabildiği zamandır.

Eğer hedeflenen değişim sınırlı kaldıysa bunun nedeni yanlış işlem değil; adaylık, doku kalitesi, sarkma derecesi veya farklı tedavi ihtiyacı olabilir.

Temel noktalar

- Sonucun doğal görünmesi hedeflenir.
- Hacim kaybı varsa HIFU tek başına cevap olmayabilir.
- İleri sarkma varsa cerrahi görüş gerekebilir.
- Bakım planı kişisel yanıtınıza göre güncellenir.

Hasta aksiyon notu

4-6 ay

Randevuda paylaşın

Sonucun doğal görünmesi hedeflenir.

Hekimle netleştirin

HIFU yanıtı 'hemen oldu veya olmadı' şeklinde değerlendirilmemelidir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Olgun sonuç

HIFU yanıtı 'hemen oldu veya olmadı' şeklinde değerlendirilmemelidir.

12-18 ay ve bakım

Etki süresi kişisel biyolojiye bağlıdır.

Bakım

Etki süresi kişisel biyolojiye bağlıdır.

HIFU sonrası etkinin ne kadar sürdüğü yaş, cilt kalitesi, güneş hasarı, kilo değişimi, sigara, hormonal durum ve bakım alışkanlıklarına göre değişebilir. Tekrarlama kararı takvimden çok muayeneye dayanmalıdır.

Bazı hastalarda yıllık bakım düşünülebilir; bazı hastalarda daha uzun aralık uygun olabilir. Amaç gereksiz işlem yapmak değil, doğru zamanda doğru müdahaleyi seçmektir.

Temel noktalar

- Takip kararı muayene ile verilmelidir.
- Güneş koruması uzun vadeli sonucu destekler.
- Kilo dalgalanmaları yüz konturunu etkileyebilir.
- Yeni şikayet varsa önce değerlendirme yapılır.

Hasta aksiyon notu

Bakım

Randevuda paylaşın

Takip kararı muayene ile verilmelidir.

Hekimle netleştirin

Rutin tekrar, otomatik işlem anlamına gelmez; ihtiyaç varsa planlanır.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Bakım ilkesi

Rutin tekrar, otomatik işlem anlamına gelmez; ihtiyaç varsa planlanır.

Güneş ve ısı yönetimi

Cilt bariyerini koruyan yaklaşım.

Güneş

Cilt bariyerini koruyan yaklaşım.

HIFU sonrası güneşten korunma yalnızca leke için değil, cilt kalitesi ve iyileşme konforu için önemlidir. Aşırı sıcak, sauna, hamam ve solaryum gibi ısı yükleri erken dönemde hassasiyeti artırabilir.

Güneş koruyucu seçimi ve aktif ürünlere dönüş planı cilt tipinize göre düzenlenmelidir.

Temel noktalar

- İlk günlerde aşırı ısıdan kaçınınız.
- Dışarıda geniş spektrumlu güneş koruması kullanınız.
- Güneş yanığı oluşursa kliniğe bildirin.
- Leke eğilimi olan ciltlerde takip daha dikkatli yapılır.

Hasta aksiyon notu

Güneş

Randevuda paylaşın

İlk günlerde aşırı ısıdan kaçınınız.

Hekimle netleştirin

Cilt kızgın veya hassasken onu daha fazla ısıtmayınız.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyunuz

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutunuz

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorunuz

Basit kural

Cilt kızgın veya hassasken onu daha fazla ısıtmayınız.

Makyaj ve cilt bakımı

Az ama doğru ürün daha güvenlidir.

Bakım

Az ama doğru ürün daha güvenlidir.

İşlem sonrası makyaj ve ürün kullanımı cilt hassasiyetine göre değişir. Hafif kızarıklık varsa cildi dinlendirmek daha konforlu olabilir. Aktif içeriklere dönüşte hekimin önerisi izlenmelidir.

Retinoid, asit, peeling ve yoğun masaj gibi uygulamalar bazı hastalarda hassasiyeti artırabilir.

Temel noktalar

- Nazik temizleyici ve bariyer destekleyici nemlendirici tercih edilir.
- Yeni ürün denemek için işlem sonrası ilk günler uygun değildir.
- Makyaj fırçaları temiz olmalıdır.
- Ciltte yanma veya döküntü olursa ürünü durdurup danışın.

Hasta aksiyon notu

Bakım

Randevuda paylaşın

Nazik temizleyici ve bariyer destekleyici nemlendirici tercih edilir.

Hekimle netleştirin

Daha fazla ürün daha iyi iyileşme anlamına gelmez.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Ürün güvenliği

Daha fazla ürün daha iyi iyileşme anlamına gelmez.

Spor, masaj ve günlük aktivite

Dönüş kademeli ve belirtilere göre olmalı.

Aktivite

Dönüş kademeli ve belirtilere göre olmalı.

Çoğu hasta günlük işlerine dönebilir. Ancak yoğun spor, sauna, sıcak yoga, yüz masajı veya bastırıcı uygulamalar erken dönemde hassasiyeti artırabilir.

Spor dönüşü kişisel toleransa göre planlanır. Şiddetli ağrı, belirgin ödem veya kızarıklık varsa yoğun aktivite ertelenmelidir.

Temel noktalar

- İlk 24 saatte yoğun egzersizden kaçınmak çoğu hastada uygundur.
- Yüz masajı için hekiminizin zamanlamasını bekleyin.
- Terleme sonrası cildi nazikçe temizleyin.
- Belirti artarsa aktiviteyi azaltın.

Hasta aksiyon notu

Aktivite

Randevuda paylaşın

İlk 24 saatte yoğun egzersizden kaçınmak çoğu hastada uygundur.

Hekimle netleştirin

Vücudun verdiği sinyal tedavi takviminden daha önemlidir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Aktivite ilkesi

Vücudun verdiği sinyal tedavi takviminden daha önemlidir.

Beslenme, uyku ve iyileşme

Cilt yanıtı genel sağlıkla ilişkilidir.

Yaşam

Cilt yanıtı genel sağlıkla ilişkilidir.

HIFU sonrası özel bir diyet gerekmez; ancak yeterli protein, su tüketimi, düzenli uyku ve sigaradan uzak durma cilt kalitesini destekleyen genel unsurlardır.

Takviyeler veya vitaminler mucize etki beklentisiyle kullanılmamalıdır. Mevcut hastalıklar ve ilaçlarla etkileşim olabileceği için hekime danışmak önemlidir.

Temel noktalar

- Yeterli su ve dengeli beslenme genel iyilik halini destekler.
- Uyku eksikliği ödem ve stres algısını artırabilir.
- Sigara cilt kalitesini olumsuz etkileyebilir.
- Takviye kullanıyorsanız listesini paylaşın.

Hasta aksiyon notu

Yaşam

Randevuda paylaşın

Yeterli su ve dengeli beslenme genel iyilik halini destekler.

Hekimle netleştirin

Yaşam tarzı HIFU'nun yerine geçmez; ancak cilt kalitesi için zemini etkiler.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Gerçekçi destek

Yaşam tarzı HIFU'nun yerine geçmez; ancak cilt kalitesi için zemini etkiler.

Normal sayılabilecek belirtiler

Hafif ve geçici bulgular beklenebilir.

Normal

Hafif ve geçici bulgular beklenebilir.

Hafif kızarıklık, ısı hissi, dokununca hassasiyet, gerginlik, hafif ödem veya kısa süreli karıncalanma bazı hastalarda görülebilir. Bunlar çoğu zaman geçicidir.

Normal kabul edilen belirti, şiddeti azalan ve genel durumunuzu bozmayan belirtidir. Giderek artan veya tek taraflı belirgin bulgu değerlendirilmelidir.

Temel noktalar

- Hafif kızarıklık genellikle kısa sürelidir.
- Dokunma hassasiyeti birkaç gün sürebilir.
- Gerginlik hissi erken dönemde olabilir.
- Şikayet azalmıyorsa veya artıyorsa danışın.

Hasta aksiyon notu

Normal

Randevuda paylaşın

Hafif kızarıklık genellikle kısa sürelidir.

Hekimle netleştirin

Belirti hafifliyor mu, yoksa artıyor mu?
Takipte en önemli sorulardan biri budur.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Ayırt etme

Belirti hafifliyor mu, yoksa artıyor mu? Takipte en önemli sorulardan biri budur.

Acil değerlendirme gerektiren belirtiler

Beklemek yerine kliniğe ulaşın.

Acil

Beklemek yerine kliniğe ulaşın.

Bazı belirtiler nadir olsa da ciddiye alınmalıdır. Yanık benzeri su toplama, şiddetli ve artan ağrı, belirgin tek taraflı güçsüzlük, enfeksiyon bulguları, hızla artan şişlik veya cilt renginde olağandışı değişiklik varsa kliniğe başvurun.

Acil durumlarda yalnızca mesaj beklemek yerine telefonla ulaşmak daha doğrudur.

Temel noktalar

- Şiddetli veya artan ağrı.
- Su toplama, yara, kabuklanma veya yanık görünümü.
- Ateş, irin, kötü koku veya hızla yayılan kızarıklık.
- Yüzde güçsüzlük, uyuşma veya belirgin asimetri.

Hasta aksiyon notu

Acil

Randevuda paylaşın

Şiddetli veya artan ağrı.

Hekimle netleştirin

Ani nörolojik belirti, nefes darlığı, yaygın alerjik reaksiyon veya ciddi enfeksiyon şüphesinde acil sağlık hizmetine başvurun.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Acil not

Ani nörolojik belirti, nefes darlığı, yaygın alerjik reaksiyon veya ciddi enfeksiyon şüphesinde acil sağlık hizmetine başvurun.

HIFU ve RF mikroigne farkı

Enerji cihazları aynı değildir.

Karşılaştırma

Enerji cihazları aynı değildir.

HIFU odaklanmış ultrasonla daha derin sıkılaştırma hedefleri için değerlendirilirken, RF mikroigne dermal kalite, gözenek, iz ve yüzeysel sıkılık hedeflerinde farklı bir rol oynayabilir. Birbirinin yerine otomatik geçmezler.

Enerji bazlı cihazlar tıbbi işlemdir. Özellikle RF mikroigne için yanık, skar, yağ kaybı ve sinir hasarı gibi ciddi komplikasyon bildirimleri bulunduğu için adaylık ve uygulayıcı seçimi önemlidir.

Temel noktalar

- HIFU iğne içermez.
- RF mikroigne cilt içine iğne ve ısı kombinasyonu kullanır.
- Kombinasyon gerekiyorsa sıra ve aralık hekimce belirlenir.
- Aynı gün her şeyi yapmak güvenli strateji olmayabilir.

Hasta aksiyon notu

Karşılaştırma

Randevuda paylaşın

HIFU iğne içermez.

Hekimle netleştirin

Daha fazla teknoloji daha iyi sonuç anlamına gelmez; doğru teknoloji doğru hasta için seçilmelidir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Cihaz güvenliği

Daha fazla teknoloji daha iyi sonuç anlamına gelmez; doğru teknoloji doğru hasta için seçilmelidir.

Dolgu, botoks ve HIFU zamanlaması

Kombinasyonlarda sıra önemlidir.

Kombinasyon

Kombinasyonlarda sıra önemlidir.

HIFU dolgu veya botulinum toksinle aynı hedefe hizmet etmez. Dolgu hacim, botulinum toksin mimik aktivitesi, HIFU ise enerji bazlı sıkılaştırma perspektifinden değerlendirilir.

Kombinasyon planında önce hangi sorunun baskın olduğu belirlenir. Zamanlama; işlem alanı, ürün, önceki tedavi ve güvenlik sınırlarına göre kişiselleştirilir.

Temel noktalar

- Yakın zamanda dolgu yaptırdıysanız tarih ve bölgeyi söyleyin.
- Botoks etkisi değerlendirme sırasında yüz dinamiğini değiştirebilir.
- Aynı bölgeye çok yakın zamanlı işlem planlanmayabilir.
- Kombinasyon kararı muayeneyle verilir.

Hasta aksiyon notu

Kombinasyon

Randevuda paylaşın

Yakın zamanda dolgu yaptırdıysanız tarih ve bölgeyi söyleyin.

Hekimle netleştirin

Kombinasyon estetikte güçlü olabilir, ama plansız kombinasyon risk ve hayal kırıklığı yaratabilir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Sıralama

Kombinasyon estetikte güçlü olabilir, ama plansız kombinasyon risk ve hayal kırıklığı yaratabilir.

Diş tedavisi ve yüz işlemleri

Yakın dönem dental işlemler mutlaka söylenmelidir.

Dental

Yakın dönem dental işlemler mutlaka söylenmelidir.

Diş çekimi, implant, enfeksiyon, apse, kanal tedavisi veya yoğun dental işlem gibi durumlar yüz bölgesindeki estetik planı etkileyebilir. HIFU doğrudan enjeksiyon olmasa da enfeksiyon ve inflamasyon bilgisi önemlidir.

Özellikle aynı bölgeye yakın işlem, ağrı veya şişlik varsa randevu öncesi kliniği bilgilendirmek gerekir.

Temel noktalar

- Yakın zamanda diş enfeksiyonu geçirdiyse söyleyin.
- Aktif ağız-diş enfeksiyonu varsa işlem ertelenebilir.
- Dental implant veya metal bilgisi paylaşılmalıdır.
- Ağrı kesici ve antibiyotik kullanımı not edilmelidir.

Hasta aksiyon notu

Dental

Randevuda paylaşın

Yakın zamanda diş enfeksiyonu geçirdiyse söyleyin.

Hekimle netleştirin

Yüz bölgesindeki her tıbbi olay, enerji bazlı işlemin zamanlamasını etkileyebilir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Güvenlik

Yüz bölgesindeki her tıbbi olay, enerji bazlı işlemin zamanlamasını etkileyebilir.

Uçuk öyküsü ve cilt enfeksiyonu

Aktif enfeksiyon varsa işlem ertelenebilir.

Enfeksiyon

Aktif enfeksiyon varsa işlem ertelenebilir.

Uçuk öyküsü, aktif kabarcık, yara, impetigo, mantar, dermatit veya enfekte akne gibi durumlar işlem planını değiştirebilir. Amaç, tahriş olmuş veya enfekte cilde enerji uygulamamaktır.

Uçuk öyküsü olan hastalarda önleyici yaklaşım kişisel risk durumuna göre konuşulabilir.

Temel noktalar

- Aktif uçuk belirtisi varsa randevu öncesi haber verin.
- Kabuklu veya açık yara üzerine işlem yapılmaz.
- Cilt enfeksiyonu tedavi edilmeden enerji uygulaması ertelenebilir.
- Kendi kendinize antibiyotik veya antiviral başlamayın.

Hasta aksiyon notu

Enfeksiyon

Randevuda paylaşın

Aktif uçuk belirtisi varsa randevu öncesi haber verin.

Hekimle netleştirin

Aktif enfeksiyon varken estetik işlem yapmak genellikle doğru zaman değildir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Enfeksiyon kuralı

Aktif enfeksiyon varken estetik işlem yapmak genellikle doğru zaman değildir.

Kan sulandırıcılar ve morarma riski

İlaç kesmek değil, güvenli bilgi paylaşmak gerekir.

İlaç

İlaç kesmek değil, güvenli bilgi paylaşmak gerekir.

HIFU enjeksiyon işlemi değildir; buna rağmen kanama eğilimi, morarma riski, ağrı kesici kullanımı ve ek işlemler açısından ilaç bilgisi önemlidir. Antikoagülanlar, aspirin, bazı takviyeler ve kronik hastalıklar saklanmamalıdır.

İlaç kesme kararı estetik randevuya göre değil, ilacı düzenleyen hekimle birlikte verilmelidir.

Temel noktalar

- Warfarin, DOAC, aspirin veya klopidogrel kullanıyorsanız söyleyin.
- Omega-3, ginkgo, sarı kantaron gibi takviyeleri paylaşın.
- Kendi kendinize ilaç kesmeyin.
- Morarma öykünüz varsa belirtin.

Hasta aksiyon notu

İlaç

Randevuda paylaşın

Warfarin, DOAC, aspirin veya klopidogrel kullanıyorsanız söyleyin.

Hekimle netleştirin

Kan sulandırıcıyı izinsiz kesmek, estetik işlemde daha ciddi sağlık riski yaratabilir.

1

Oku

Rehberi işlemde önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

İlaç uyarısı

Kan sulandırıcıyı izinsiz kesmek, estetik işlemde daha ciddi sağlık riski yaratabilir.

İzotretinoin ve cilt hassasiyeti

Cilt bariyeri ve iyileşme bağlamı önemlidir.

İzotretinoin

Cilt bariyeri ve iyileşme bağlamı önemlidir.

İzotretinoin veya benzeri güçlü akne tedavileri cilt kuruluğu, hassasiyet ve iyileşme özelliklerini etkileyebilir. Bu nedenle kullanım dozu, süresi ve bitiş tarihi işlem planında konuşulmalıdır.

Her hastada otomatik yasak anlamına gelmez; fakat cilt bariyeri zayıfsa veya aktif iritasyon varsa işlem ertelenebilir.

Temel noktalar

- İzotretinoin kullanıyorsanız mutlaka söyleyin.
- Cilt kuruluğu ve çatlama varsa değerlendirme gerekir.
- Agresif cilt ürünlerinden kaçınmanız istenebilir.
- Dermatoloji takip bilginizi paylaşın.

Hasta aksiyon notu

İzotretinoin

Randevuda paylaşın

İzotretinoin kullanıyorsanız mutlaka söyleyin.

Hekimle netleştirin

Cilt zaten hassasken enerji uygulaması konforu ve iyileşmeyi zorlaştırabilir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Bariyer güvenliği

Cilt zaten hassasken enerji uygulaması konforu ve iyileşmeyi zorlaştırabilir.

Bağışıklık baskılanması ve enfeksiyon riski

Takip planı daha dikkatli yapılır.

Bağışıklık

Takip planı daha dikkatli yapılır.

Bağışıklık sistemi baskılanmış hastalarda enfeksiyon riski, iyileşme hızı ve cilt reaksiyonları farklı olabilir. Kortizon, biyolojik ajanlar, kemoterapi, transplant ilaçları veya kronik hastalıklar açıkça paylaşılmalıdır.

Bu durum her zaman işlem yapılamaz anlamına gelmez; ancak risk değerlendirmesi daha dikkatli yapılır ve bazen ilgili branş görüşü istenir.

Temel noktalar

- Bağışıklık baskılayıcı ilaçları listeleyin.
- Aktif enfeksiyon varsa işlem ertelenebilir.
- Ateş veya sistemik hastalık belirtisi varsa haber verin.
- Kontrol ve iletişim planı netleştirilmelidir.

Hasta aksiyon notu

Bağışıklık

Randevuda paylaşın

Bağışıklık baskılayıcı ilaçları listeleyin.

Hekimle netleştirin

Bazı durumlarda estetik plan, sizi takip eden uzman hekimin görüşüyle birlikte yapılmalıdır.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Tıbbi koordinasyon

Bazı durumlarda estetik plan, sizi takip eden uzman hekimin görüşüyle birlikte yapılmalıdır.

Seyahat planı olan hastalar

Uçuş ve takip aralığını önceden planlayın.

Seyahat

Uçuş ve takip aralığını önceden planlayın.

HIFU genellikle düşük sosyal ara gerektirir; yine de işlem sonrası hassasiyet veya beklenmeyen reaksiyon olasılığı nedeniyle hemen uzun yolculuk planlamak ideal olmayabilir.

Yurt dışından gelen hastalarda kontrol, iletişim ve acil durumda ne yapılacağı randevu öncesinde netleştirilmelidir.

Temel noktalar

- Aynı gün uzun uçuş planlıyorsanız hekime söyleyin.
- Önemli etkinlik veya düğün öncesi yeterli zaman bırakın.
- Seyahat sigortası ve sağlık erişimi planınızı düşünün.
- Kontrol fotoğrafı ve online takip sınırlarını öğrenin.

Hasta aksiyon notu

Seyahat

Randevuda paylaşın

Aynı gün uzun uçuş planlıyorsanız hekime söyleyin.

Hekimle netleştirin

İşlem düşük ara gerektirse de beklenmeyen belirti için erişilebilir takip önemlidir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Seyahat notu

İşlem düşük ara gerektirse de beklenmeyen belirti için erişilebilir takip önemlidir.

Kontrol randevusu

Sonucu değil, süreci birlikte değerlendirir.

Kontrol

Sonucu değil, süreci birlikte değerlendirir.

Kontrol randevusu yalnızca memnuniyet sorusu değildir. Hekim cilt yanıtını, hassasiyeti, fotoğraf karşılaştırmasını, bakım uyumunu ve gerekirse sonraki adımı değerlendirir. HIFU yavaş geliştiği için erken kontrolde sabırlı yorum yapmak gerekir. Gereksiz ek işlem aceleyle planlanmamalıdır.

Temel noktalar

- Sorularınızı ve fark ettiğiniz değişimleri not edin.
- Aynı ışıkta çekilmiş fotoğraflar faydalı olabilir.
- Yan etki yaşadığınız tarih ve seyrini anlatın.
- Sonraki plan muayeneye göre belirlenir.

Hasta aksiyon notu

Kontrol

Randevuda paylaşın

Sorularınızı ve fark ettiğiniz değişimleri not edin.

Hekimle netleştirin

İyi takip, iyi işlem kadar önemlidir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Takip kalitesi

İyi takip, iyi işlem kadar önemlidir.

Sonuçlar neden kişiden kişiye değişir?

Biyoloji standart bir makine çıktısı değildir.

Değişkenlik

Biyoloji standart bir makine çıktısı değildir.

Aynı cihaz ve benzer protokol iki hastada farklı sonuç verebilir. Bunun nedeni yaş, deri kalınlığı, elastikiyet, yağ dokusu, kemik yapısı, hormonal durum, güneş hasarı, sigara ve bakım alışkanlıklarıdır.

Bu nedenle HIFU için dürüst iletişim, kesin sonuç vaadi içeren cümlelerden daha değerlidir.

Temel noktalar

- Başlangıç sarkma derecesi sonucu etkiler.
- Cilt kalitesi ve kolajen yanıtı kişiseldir.
- Kilo değişimi yüz konturunu değiştirebilir.
- Gerçekçi hedef memnuniyeti artırır.

Hasta aksiyon notu

Değişkenlik

Randevuda paylaşın

Başlangıç sarkma derecesi sonucu etkiler.

Hekimle netleştirin

Tıbbi estetikte kesin sonuç vaadi verilmez; uygun adayda olası fayda ve riskler konuşulur.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Kesinlik yok

Tıbbi estetikte kesin sonuç vaadi verilmez; uygun adayda olası fayda ve riskler konuşulur.

HIFU sonrası sık sorular

Kısa ve pratik yanıtlar.

SSS

Kısa ve pratik yanıtlar.

Hastaların en sık sorduğu sorular genellikle ağrı, günlük yaşama dönüş, ne zaman sonuç görüleceği ve hangi belirtilerin normal olduğu üzerinedir. Yanıtlar kişisel duruma göre değişebilir.

Bu sayfa genel kısa yanıtlar sunar; size özel durumlar için kliniğe danışın.

Temel noktalar

- Ne zaman işe dönerim? Çoğu hasta aynı gün dönebilir.
- Ne zaman sonuç görürüm? Genellikle haftalar içinde başlar, aylar içinde olgunlaşır.
- Morarma olur mu? HIFU enjeksiyon değildir, ancak hassasiyet olabilir.
- Tekrar gerekir mi? Takvimle değil muayene ile karar verilir.

Hasta aksiyon notu

SSS

Randevuda paylaşın

Ne zaman işe dönerim? Çoğu hasta aynı gün dönebilir.

Hekimle netleştirin

Emin olmadığınız belirtiyi internette aramak yerine klinikle paylaşmanız daha güvenlidir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Kısa yanıt

Emin olmadığınız belirtiyi internette aramak yerine klinikle paylaşmanız daha güvenlidir.

Hasta kontrol listesi

Randevuya gelirken yanınızda olsun.

Checklist

Randevuya gelirken yanınızda olsun.

Kontrol listesi, unutulmuş bilgileri azaltır ve görüşmeyi daha verimli hale getirir. Özellikle ilaçlar, eski işlemler ve sağlık değişiklikleri doğru plan için gereklidir. Listeyi telefon notu olarak hazırlayabilir veya çıktısını alabilirsiniz.

Temel noktalar

- Tüm ilaç ve takviyeler.
- Geçmiş estetik işlemler ve tarihleri.
- Alerji, uçuk, keloid, yara iyileşme öyküsü.
- Hamilelik, emzirme veya planlanan cerrahi bilgisi.
- Önemli etkinlik, seyahat ve kontrol uygunluğu.

Hasta aksiyon notu

Checklist

Randevuda paylaşın

Tüm ilaç ve takviyeler.

Hekimle netleştirin

Gereksiz bilgi diye düşündüğünüz ayrıntı, hekim için önemli olabilir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Liste kuralı

Gereksiz bilgi diye düşündüğünüz ayrıntı, hekim için önemli olabilir.

Hekime sorulacak 10 soru

İyi hasta sorusu iyi karar getirir.

Sorular

İyi hasta sorusu iyi karar getirir.

HIFU yaptırmadan önce doğru soruları sormak güvenli ve gerçekçi bir karar almayı kolaylaştırır. Sorularınız hekimin tedavi planını nasıl düşündüğünü anlamanızı sağlar. Cevaplar net, ölçülü ve kişisel muayeneye dayalı olmalıdır.

Temel noktalar

- Benim sarkma derecem HIFU için uygun mu?
- Cerrahi değerlendirme gerekir mi?
- Hangi bölgeler öncelikli?
- Ne zaman sonuç beklemeliyim?
- Hangi belirtilerde sizi aramalıyım?
- Kontrol randevusu ne zaman?
- Başka işlemle kombinasyon gerekir mi?
- İlaçlarım veya tıbbi geçmişim planı değiştirir mi?
- Şehir dışına çıkacaksam takip planım nasıl olmalı?
- Hangi durumda işlemi ertelemek daha güvenli olur?

Hasta aksiyon notu

Sorular

Randevuda paylaşın

Benim sarkma derecem HIFU için uygun mu?

Hekimle netleştirin

En iyi plan, hastanın anlayabildiği ve gerçekçi bulunduğu plandır.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Karar kalitesi

En iyi plan, hastanın anlayabildiği ve gerçekçi bulunduğu plandır.

Klinik iletişim planı

Belirti olduğunda nasıl hareket edeceğinizi bilin.

İletişim

Belirti olduğunda nasıl hareket edeceğinizi bilin.

İşlemden çıkmadan önce kliniğe hangi kanaldan ulaşacağınızı, mesai dışı acil durumda ne yapacağınızı ve hangi belirtilerin beklenebileceğini öğrenin.

Fotoğraf göndermek bazı durumlarda yardımcı olabilir; ancak fotoğraf yüz yüze muayenenin yerine geçmez.

Temel noktalar

- Telefon ve WhatsApp bilgilerini kaydedin.
- Belirti başlangıç saatini not edin.
- Fotoğrafı aynı ışıkta ve net çekin.
- Ciddi belirti varsa yalnızca mesaj yanıtı beklemeyin.

Hasta aksiyon notu

İletişim

Randevuda paylaşın

Telefon ve WhatsApp bilgilerini kaydedin.

Hekimle netleştirin

Şiddetli belirti, nörolojik bulgu veya alerjik reaksiyon şüphesinde acil sağlık hizmetine başvurun.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

İletişim

Şiddetli belirti, nörolojik bulgu veya alerjik reaksiyon şüphesinde acil sağlık hizmetine başvurun.

Kısa zaman çizelgesi

Ne zaman ne beklenir?

Timeline

Ne zaman ne beklenir?

HIFU sonucu tek günde tamamlanan bir sonuç değildir. Aşağıdaki zaman çizelgesi genel bir çerçeve sunar; kişisel süreç farklı olabilir. Her kontrol, başlangıç durumunuz ve hedefinizle birlikte yorumlanmalıdır.

Temel noktalar

- 0-24 saat: kızarıklık, hassasiyet, ısı hissi olabilir.
- 2-7 gün: hassasiyet azalır, günlük yaşam sürer.
- 2-4 hafta: bazı hastalarda ilk sıklık hissi başlar.
- 2-3 ay: daha anlamlı değerlendirme dönemi.
- 4-6 ay: sonuç daha olgun yorumlanabilir.

Hasta aksiyon notu

Timeline

Randevuda paylaşın

0-24 saat: kızarıklık, hassasiyet, ısı hissi olabilir.

Hekimle netleştirin

Erken dönemde sabır, geç dönemde objektif değerlendirme önemlidir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Zamanlama

Erken dönemde sabır, geç dönemde objektif değerlendirme önemlidir.

Kaynaklar ve okuma notları

Bu rehberin bilimsel çerçevesi.

Kaynak

Bu rehberin bilimsel çerçevesi.

Bu rehber; odaklanmış ultrason cihazlarının estetik kullanımına dair düzenleyici çerçeve, klinik çalışma literatürü, enerji bazlı cihaz güvenliği ve Dr. Hamza Gemici'nin hasta güvenliği odaklı içerik yaklaşımı dikkate alınarak hazırlanmıştır. Kaynaklar hasta eğitimi içindir; kişisel endikasyon kararı yerine geçmez.

Temel noktalar

- FDA - Focused Ultrasound Stimulator System for Aesthetic Use, Class II Special Controls Guidance.
- PubMed - High-intensity focused ultrasound systematic reviews on skin tightening and face-neck rejuvenation.
- FDA - Potential risks with certain uses of radiofrequency microneedling safety communication.
- drhamzagemici.com - HIFU, RF mikroigne, adaylık ve güvenlik sayfaları.

Hasta aksiyon notu

Kaynak

Randevuda paylaşın

FDA - Focused Ultrasound Stimulator System for Aesthetic Use, Class II Special Controls Guidance.

Hekimle netleştirin

Kaynak göstermek kesin sonuç vaadi değil, şeffaf bilgilendirme aracıdır.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Kaynak ilkesi

Kaynak göstermek kesin sonuç vaadi değil, şeffaf bilgilendirme aracıdır.

Dr. Hamza Gemici klinik notu

Hasta güvenliği ve doğru adaylık önceliklidir.

Klinik

Hasta güvenliği ve doğru adaylık önceliklidir.

Dr. Hamza Gemici, Ataşehir İstanbul'da cerrahi olmayan medikal estetik uygulamalara odaklanan medikal estetik hekimidir. HIFU planı, hastanın yüz anatomisi, tıbbi geçmişi, beklentisi ve takip imkanına göre değerlendirilir.

Bu doküman, hastanın randevuya daha bilinçli gelmesi için hazırlanmıştır. Kişisel karar, yüz yüze hekim değerlendirmesiyle verilir.

Temel noktalar

- Adres: Atatürk Mah. Turgut Özal Bulv. Gardenya 4-2 No:6-A D:2, Ataşehir, İstanbul.
- Telefon ve WhatsApp: +90 532 344 82 16.
- Web: drhamzagemici.com.
- Acil belirti halinde gecikmeden tıbbi yardım alın.

Hasta aksiyon notu

Klinik

Randevuda paylaşın

Adres: Atatürk Mah. Turgut Özal Bulv.
Gardenya 4-2 No:6-A D:2, Ataşehir,
İstanbul.

Hekimle netleştirin

HIFU doğru hastada, doğru beklentiyle ve
doğru takip planıyla değerlendirilmelidir.

1

Oku

Rehberi işlemden önce okuyun

2

Not al

İlaç ve belirti notu tutun

3

Sor

Belirsiz noktayı hekime sorun

Son not

HIFU doğru hastada, doğru beklentiyle ve doğru takip planıyla değerlendirilmelidir.