



NE BEKLEMELİ?

REHBER SERİSİ

05

HIFU REHBERİ

DOKTOR
HAMZA GEMİCİ



ULTRASON
TEKNOLOJİSİ



SIKILAŞMA
& LİFTİNG



DOĞAL
YENİLENME



İçindekiler

Rehberin hızlı haritası.

Bölümler

- **03. Bu rehber nasıl kullanılmalı?**
Başlangıç
- **04. HIFU bir cümlede**
Özet
- **05. HIFU ne yapabilir, ne yapamaz?**
Gerçekçilik
- **06. Kimler daha iyi aday olabilir?**
Adaylık
- **07. Ne zaman HIFU yapılmamalı veya ertelenmeli?**
Erteleme
- **08. İlk görüşmede ne netleşmeli?**
Konsültasyon
- **09. Muayeneye götürülecek bilgiler**
Kontrol listesi
- **10. İşleme hazırlık: aylar değil, doğru haftalar**
4-2 hafta önce
- **11. Son hafta ve son 48 saat**
Son 7 gün
- **12. Klinikte adım adım ne olur?**
İşlem günü
- **13. HIFU nasıl hissedilir?**
Konfor
- **14. Hemen sonrasında ne normaldir?**
İlk saatler
- **15. İlk hafta bakım planı**
0-7 gün
- **16. Sonuç ne zaman anlaşılır?**
2-12 hafta
- **17. Bakım ve kalıcılık nasıl düşünülmeli?**
12-18 ay
- **18. Normal belirti mi, uyarı mı?**
Uyarı ayırımı
- **19. Cilt bariyeri, ısı ve günlük aktivite**
Güneş ve bakım
- **20. Kan sulandırıcı, izotretinoin, immünsüpresyon**
İlaç riski
- **21. Uçuk, diş işlemi ve cilt enfeksiyonu**
Enfeksiyon
- **22. İstanbul dışından gelen hastalar**
Seyahat
- **23. Fotoğraf neyi gösterir, neyi göstermez?**
Fotoğraf
- **24. Botoks, dolgu, RF ve cilt kalitesi işlemleri**
Kombinasyonlar
- **25. Neden herkes aynı yanıtı vermez?**
Sonuç yorumu
- **26. Hastaların en pratik soruları**
Sık sorular
- **27. Hekime sorulacak 10 soru**
Randevu formu
- **28. Bilimsel çerçeve ve klinik iletişim**
Kaynaklar

Bu rehber nasıl kullanılmalı?

Kısa, pratik ve muayeneye hazırlayan hasta rehberi.

Başlangıç

Bu rehber HIFU kararını netleştirmek için hazırlanmıştır: işlem size uygun mu, ne zaman ertelenmeli, işlem günü ne beklenir ve hangi belirtilerde kliniğe hızlıca ulaşılmalıdır?

Klinik olarak önemli noktalar

- Bu doküman kişisel muayene, tanı veya tedavi planının yerine geçmez.
- Kendi ilaçlarınızı, hastalıklarınızı, geçmiş estetik işlemlerinizi ve beklentinizi randevuya getirin.
- HIFU cerrahi yüz germe değildir; kesin sonuç vaadi veya uzaktan adaylık kararı olarak yorumlanmamalıdır.
- Rehberin amacı pazarlama dili değil, güvenli karar vermeye yardımcı olmaktır.

En doğru kullanım

Randevudan önce tamamını okuyun, size uyan risk veya soru maddelerini işaretleyin ve muayenede açıkça sorun.

HIFU bir cümlede

Odaklanmış ultrasonla seçilmiş dokuda kontrollü ısı etkisi.

Özet

HIFU, uygun hastada cilt ve cilt altı destek dokularına odaklanmış ultrason enerjisi ile kademeli sıkılaştırma hedefleyen cerrahi olmayan bir uygulamadır. Sonuç aynı gün dramatik olmak zorunda değildir; yanıt haftalar ve aylar içinde olgunlaşır.

Karar tablosu

Hedef

Daha sıkı doku hissi, daha net kontur ve doğal görünümlü toparlanma potansiyeli.

Hedef olmayan

Fazla deriyi kesmek, hacim kaybını doldurmak, mimikleri durdurmak veya kilo verdimen.

Zamanlama

Erken his günler içinde olabilir; anlamlı değerlendirme genellikle 2-3 ayda yapılır.

Klinik olarak önemli noktalar

- Kesi, dikiş veya genel anestezi içermez.
- Hafif-orta gevşekliliği olan hastalarda daha anlamlı değerlendirilir.
- Ağır deri fazlalığı veya belirgin sarkmada cerrahi görüş gerekebilir.
- Cihaz adı tek başına kalite ölçütü değildir; adaylık, planlama ve takip belirleyicidir.

Hasta cümlesi

'Benim beklentim HIFU ile gerçekçi mi, yoksa başka bir yaklaşım mı gerekir?' sorusu muayenedeki en değerli sorudur.

HIFU ne yapabilir, ne yapamaz?

İyi sonuç doğru beklentiyle başlar.

Gerçekçilik

HIFU bazı hastalarda çene hattı, gıdı, boyun veya kaş çevresinde daha toparlanmış bir görünüm hedefleyebilir. Ancak dolgu gibi hacim vermez, botulinum toksin gibi mimik kasını gevşetmez ve cerrahi lifting etkisi vadetmez.

Karar tablosu

HIFU için daha uygun hedef

Hafif-orta gevşeklik, çene hattında belirsizlik, erken boyun gevşekliği.

Başka yaklaşım gerekebilir

Belirgin hacim kaybı, ileri deri fazlalığı, derin statik kırışıklık, aktif cilt hastalığı.

Klinik olarak önemli noktalar

- Derin kırışıklık, hacim kaybı ve cilt lekesi için tek başına doğru çözüm olmayabilir.
- Asimetri, yüz iskeleti ve yağ dağılımı sonucu sınırlar.
- Sosyal medyadaki filtreli örnekler tedavi hedefi değildir.
- Doğal, kademeli ve ölçülü değişim güvenli hedeftir.

Beklenti kontrolü

Muayenede tek ana şikayetinizi seçin: çene hattı, gıdı, boyun, kaş çevresi veya genel sıkılık. Öncelik netleşmeden plan kalitesi düşer.

Kimler daha iyi aday olabilir?

Yaş değil, doku ve beklenti belirleyicidir.

Adaylık

HIFU adaylığı yalnızca yaşa göre belirlenmez. Cilt kalınlığı, elastikiyet, yağ dokusu dağılımı, güneş hasarı, kilo değişimi, tıbbi geçmiş ve gerçekçi beklenti birlikte değerlendirilir.

Karar tablosu

Daha uygun profil

Kademeli ve doğal değişim isteyen, düşük sosyal ara beklentisi olan, hafif-orta gevşeklik yaşayan hasta.

Sınırlı fayda olası

Ağır sarkma, çok belirgin deri fazlalığı, dramatik lifting beklentisi veya kontrolsüz medikal risk.

Muayene şartı

Fotoğraf veya mesaj adaylık fikri verebilir; kesin karar için yüz yüze değerlendirme gerekir.

Klinik olarak önemli noktalar

- Hafif-orta gevşeklik çoğu zaman en uygun değerlendirme alanıdır.
- Çok ince doku, hassas anatomik alanlar veya önceki işlemler parametreleri değiştirebilir.
- Kilo dalgalanması sonucu etkileyebilir.
- İlk muayenede fotoğraf, simetri, cilt kalitesi ve medikal riskler birlikte ele alınır.

Randevu hazırlığı

Aynaya bakıp 'en çok hangi bölgede değişim istiyorum?' sorusuna tek bir öncelik verin. Bu, planı daha dürüst yapar.

Ne zaman HIFU yapılmamalı veya ertelenmeli?

Bazen en iyi tıbbi karar işlem yapmamaktır.

Erteleme

Aktif enfeksiyon, açık yara, güneş yanığı, ateş, kontrolsüz sistemik hastalık, hamilelik, emzirme, bazı implantlar, yakın cerrahi veya agresif cilt işlemleri varsa HIFU ertelenebilir.

Karar tablosu

Bugün ertele

Ateş, aktif enfeksiyon, açık yara, uçuk, belirgin cilt tahrişi veya güneş yanığı.

Hekimle yeniden planla

Hamilelik/emzirme, implant bilgisi, yeni cerrahi, antikoagülan veya immünsüpresyon.

Uzman görüşü

İleri sarkma, cerrahi beklenti veya HIFU kapsamını aşan anatomik ihtiyaç.

Klinik olarak önemli noktalar

- Aktif uçuk, enfekte akne, dermatit veya cilt bariyeri bozukluğu mutlaka söylenmelidir.
- Antikoagülan, bağışıklık baskılayıcı tedavi veya nörolojik öykü kişisel risk değerlendirmesi gerektirir.
- Diş enfeksiyonu veya yüz bölgesinde yeni işlem zamanlamayı değiştirebilir.
- Gerçekçi olmayan beklenti de tıbbi bir erteleme nedenidir.

Güvenlik kuralı

Randevuya gelmiş olmak işlem yapılacağı anlamına gelmez. Son güvenlik kontrolü hasta lehinedir.

Acil uyarı

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

İlk görüşmede ne netleşmeli?

Plan, cihazdan önce muayeneyle başlar.

Konsültasyon

İlk görüşmede ana şikayet, geçmiş işlemler, ilaçlar, alerjiler, cilt hastalıkları, diş tedavisi geçmişi ve beklenti konuşulur. Amaç yalnızca 'HIFU yapılabilir mi?' değil, 'bu hasta için doğru seçenek mi?' sorusunu yanıtlamaktır.

Karar tablosu

Hasta anlatır

Ana şikayet, hedef, geçmiş işlemler, ilaçlar, hastalıklar, seyahat ve özel etkinlik tarihi.

Hekim değerlendirir

Doku kalitesi, gevşeklik derecesi, simetri, riskler, alternatifler ve takip planı.

Birlikte karar

HIFU, erteleme, kombinasyon veya farklı uzmanlık görüşü.

Klinik olarak önemli noktalar

- Önceki dolgu, botoks, lazer, RF, cerrahi veya enerji cihazı işlemlerinin tarihleri önemlidir.
- Fotoğraf çekimi objektif takip için faydalıdır; tek başına tanı aracı değildir.
- İşlem alanı, derinlik, enerji yaklaşımı ve takip zamanı kişiye göre belirlenir.
- Aydınlatılmış onam, alternatifler ve sınırlılıkları içermelidir.

Sorulacak ana soru

'Benim yüzümde beklenen değişim hangi bölgede, hangi zaman aralığında ve hangi sınırlar içinde gerçekçi?'

Muayeneye götürülecek bilgiler

Unutulan küçük bilgi planı değiştirebilir.

Kontrol listesi

Enerji bazlı işlemler cildi kesmez; yine de medikal işlemdir. Kanama eğilimi, ilaçlar, implantlar, enfeksiyon öyküsü, nörolojik şikayetler ve önceki estetik komplikasyonlar saklanmamalıdır.

Klinik olarak önemli noktalar

- Tüm reçeteli ilaçlar, reçetesiz ağrı kesiciler ve takviyeler.
- Kan sulandırıcılar, aspirin, klopidogrel, warfarin, DOAC grubu ilaçlar.
- İzotretinoin, kortizon, biyolojik ajan, kemoterapi veya transplant ilaçları.
- Uçuk, keloid, yara iyileşme sorunu, alerji ve aktif cilt hastalığı.
- Yakın diş tedavisi, dolgu/botoks tarihi, seyahat ve önemli etkinlikler.

İlaç güvenliği

Hiçbir ilacı kendi kendinize kesmeyin. İlaç durdurma veya değiştirme kararı ilgili hekiminizle birlikte verilmelidir.

İşleme hazırlık: aylar değil, doğru haftalar

Amaç cildi sakin ve planı öngörülebilir tutmaktır.

4-2 hafta önce

İşlemden önceki haftalarda agresif cilt işlemleri, yoğun güneş, bronzlaşma, tahriş edici ürünler ve kontrolsüz bariyer hasarı adaylığı etkileyebilir. Cilt ne kadar sakin olursa işlem günü o kadar sağlıklı değerlendirilir.

Karar tablosu

4 hafta önce

Geçmiş işlem kayıtlarını topla, yeni sağlık/ilaç değişimini bildir, güneş yanığından kaçın.

2 hafta önce

Cilt bariyerini sakin tut, yeni aktif ürün başlatma, ilaç/takviye listesini hazırla.

Erteleme nedeni

Aktif tahriş, enfeksiyon, güneş yanığı veya kontrolsüz medikal durum.

Klinik olarak önemli noktalar

- Yakın lazer, peeling, RF, dolgu veya cerrahi işlem tarihini paylaşın.
- Yeni güçlü aktif içerikli ürün başlatmayın.
- Güneş yanığı, dermatit, akne alevlenmesi veya uçuk belirtisini bildirin.
- Önemli sosyal etkinlikten hemen önce işlem planlamayın.

Planlama notu

İlk kez HIFU yapıyorsanız önemli etkinliklerden önce kendinize birkaç hafta değerlendirme alanı bırakın.

Son hafta ve son 48 saat

Sade bakım, net iletişim, iyi uyku.

Son 7 gün

Son hafta amaç sürprizleri azaltmaktır. Yeni ilaç, enfeksiyon, ateş, diş işlemi, uçuk belirtisi veya cilt reaksiyonu olursa bunu işlem odasında değil, randevudan önce bildirmek daha güvenlidir.

Karar tablosu

7 gün kala

Ulaşım, randevu saati, takip uygunluğu ve klinik iletişim bilgilerini netleştir.

48 saat kala

Cildi tahriş eden ürünlerden kaçın, iyi uyuyun, yeni belirti varsa kliniği ara.

İşlem sabahı

Kendinizi hasta hissediyorsanız gelmeden önce haber ver.

Klinik olarak önemli noktalar

- Aynı gün yoğun spor, sauna, hamam, solaryum veya uzun güneş planlamayın.
- Randevuya ağır makyaj veya yoğun cilt ürünüyle gelmemeniz istenebilir.
- Uykusuzluk, alkol ve yoğun güneş hassasiyet hissini artırabilir.
- Sorularınızı kısa bir liste halinde hazırlayın.

Son kontrol

Randevuya gelirken ilaç listenizi, alerji bilgilerinizi ve varsa eski işlem tarihlerinizi yanınızda bulundurun.

Klinikte adım adım ne olur?

Hız değil, doğru alan ve güvenli sınır önemlidir.

İşlem günü

İşlem günü kısa sağlık güncellemesi, alan değerlendirilmesi, gerekirse fotoğraf/işaretleme, planın tekrar konuşulması, onam ve uygulama yapılır. Hasta genellikle uyanıktır; his bölgeye göre değişebilir.

Karar tablosu

Giriş	Sağlık değişikliği ve onam kontrolü.
Planlama	Bölge, sınır, derinlik ve enerji yaklaşımı.
Uygulama	Kısa atımlar, bölgesel his değişimi, gerektiğinde ara verme.
Çıkış	İlk bakım, uyarı belirtileri, iletişim ve takip zamanı.

Klinik olarak önemli noktalar

- Cilt temizlenir; enerji iletimi için jel kullanılabilir.
- Yanak, çene hattı, gıdı, boyun ve kaş çevresi ayrı ayrı planlanabilir.
- Kemik çıkıntıları ve sinir geçiş alanları anatomik dikkat gerektirir.
- Ağrı eşiği, hassasiyet ve anksiyete açıkça paylaşılmalıdır.

İşlem sırasında

Dayanıklılığınızı kanıtlamaya çalışmayın. Yönetilemeyen ağrı, yanma veya olağandışı his varsa hemen söyleyin.

HIFU nasıl hissedilir?

Sıfır his beklenmez; konfor yönetilebilir olmalıdır.

Konfor

HIFU atımları bazı bölgelerde sıcaklık, basınç, batma, derin çekilme, elektriklenme veya kısa süreli sızlama gibi hissedilebilir. His aynı yüzde bile bölgeden bölgeye değişir.

Karar tablosu

Beklenebilir his

Sıcaklık, batma, kısa atım hissi, dokununca hassasiyet.

Söylenmesi gereken his

Keskin ve yönetilemeyen ağrı, yanma, tek bölgede belirgin olağandışı his.

Yanlış hedef

Daha çok acı çekmek daha iyi sonuç anlamına gelmez.

Klinik olarak önemli noktalar

- Çene hattı, kemik çıkıntıları ve hassas alanlarda his daha belirgin olabilir.
- Kısa aralar, iletişim ve uygun konfor önlemleri deneyimi iyileştirir.
- Şiddetli ağrı normal kabul edilip sessizce tolere edilmemelidir.
- Tedavi sonrası dokununca hassasiyet birkaç gün sürebilir.

Konfor ölçeği

Hissi 0-10 arası puanlayın. 7 ve üzeri yönetilemeyen ağrı hissederseniz beklemeden hekime söyleyin.

Hemen sonrasında ne normaldir?

İlk görüntü çoğu zaman nihai sonucu göstermez.

İlk saatler

İşlemden sonra hafif kızarıklık, sıcaklık, gerginlik, dokununca hassasiyet veya hafif şişlik olabilir. Bazı hastalar erken sıklık hisseder; bu kalıcı sonucun ölçüsü değildir.

Karar tablosu

Olağan olabilir

Hafif kızarıklık, gerginlik, dokununca hassasiyet, geçici ısı hissi.

Gözlemler

Hafif şişlik veya hassasiyetin azalması beklenir.

Ara

Artan ağrı, su toplama, yara, belirgin tek taraflı güçsüzlük veya enfeksiyon bulgusu.

Klinik olarak önemli noktalar

- İlk gün cildi nazik tutmak, aşırı ısı ve tahrişten kaçınmak daha güvenlidir.
- Makyaj ve ürün kullanımı cilt yanıtına göre hekim önerisiyle düzenlenir.
- Aynı gün sauna, hamam, solaryum, sıcak yoga ve yoğun egzersiz planlamayın.
- Çıkmadan önce hangi belirtilerde arayacağınızı netleştirin.

Aynı gün planı

Cildinizi sakın bırakın, yoğun ısı ve masajdan kaçının, beklenmeyen belirtiyi fotoğrafla belgeleyip kliniğe bildirin.

Acil uyarı

Şiddetli ve artan ağrı, su toplama, yanık görünümü, yüz güçsüzlüğü, ateş veya hızla yayılan kızarıklık varsa hızlı tıbbi değerlendirme gerekir.

İlk hafta bakım planı

Az ürün, doğru ürün, dikkatli takip.

0-7 gün

İlk hafta nihai sonucu ölçme haftası değildir. Amaç cilt bariyerini korumak, hassasiyetin azalma eğilimini izlemek ve beklenmeyen belirtileri geciktirmeden bildirmektir.

Karar tablosu

0-24 saat

Isı, yoğun spor, sauna, hamam ve agresif ürünlerden kaçın.

2-3 gün

Hassasiyet azalmalı; artan ağrı veya belirgin asimetri bildirilmelidir.

1 hafta

Cilt daha sakin olmalı; aktif ürünlere dönüş kişisel plana göre yapılır.

Klinik olarak önemli noktalar

- Nazik temizleyici, bariyer destekli nemlendirici ve güneş koruması temel yaklaşımdır.
- Retinoid, asit, peeling veya agresif ev bakımı hekimin önerisine göre başlanmalıdır.
- Yüz masajı, yoğun basınç ve aşırı sıcak ilk dönemde hassasiyeti artırabilir.
- Belirti azalmıyor veya artıyorsa 'normaldir' diye beklemeyin.

Takip notu

Belirti günlüğü tutun: başlangıç saati, bölge, şiddet, artıyor mu azalıyor mu ve eşlik eden bulgu var mı?

Sonuç ne zaman anlaşılır?

HIFU bir gün değil, bir süreçtir.

2-12 hafta

HIFU yanıtı kademelidir. Bazı hastalar 2-4 haftada erken sıkılık hisseder; daha anlamlı değerlendirme çoğu zaman 2-3 ay aralığında yapılır. Nihai yorum hastanın başlangıç fotoğrafları ve muayene bulgularıyla birlikte yapılmalıdır.

Karar tablosu

2-4 hafta

Erken sıkılık hissi veya kontur farkı başlayabilir.

8-12 hafta

Daha anlamlı değerlendirme dönemi.

4-6 ay

Daha olgun fotoğraf karşılaştırması yapılabilir.

Klinik olarak önemli noktalar

- Aynı ışık, aynı açı ve benzer yüz ifadesiyle fotoğraf karşılaştırın.
- Kilo değişimi, uyku, güneş, sigara ve cilt bakımı sonucu etkileyebilir.
- Erken iyi his nihai sonuç değildir; erken sınırlı değişim de başarısızlık anlamına gelmez.
- Tekrar işlem kararı takvimle değil muayene ile verilmelidir.

Doğru değerlendirme

Sonucu selfie hissiyle değil, kontrol muayenesi, standart fotoğraf ve başlangıç hedefinizle birlikte değerlendirin.

Bakım ve kalıcılık nasıl düşünülmalı?

Takip kişisel yanıtı göre yapılır.

12-18 ay

HIFU etkisinin süresi biyolojiye, yaşa, cilt kalitesine, güneş hasarına, sigaraya, kilo değişimine ve yaşam alışkanlıklarına göre değişir. Yıllık bakım bazı hastalarda konuşulabilir; her hasta için otomatik tekrar gerekmez.

Karar tablosu

İyi takip

Fotoğraf, muayene, beklenti ve yaşam faktörleri birlikte değerlendirilir.

Zayıf takip

Sadece takvime bakarak otomatik tekrar planlamak.

Güvenli hedef

Doğal görünümü koruyarak gereksiz işlem yükünden kaçınmak.

Klinik olarak önemli noktalar

- İleri sarkma gelişirse tekrar HIFU yerine cerrahi görüş daha doğru olabilir.
- Hacim kaybı belirginleşirse dolgu veya farklı plan gerekebilir.
- Cilt kalitesi sorunu varsa skin booster, RF mikroiğne veya başka yaklaşımlar ayrı değerlendirilir.
- Bakım planı önceki yanıt ve yeni muayene bulgusuna dayanmalıdır.

Bakım sorusu

'Benim yanıtıma göre bakım gerekir mi, yoksa beklemek daha mı doğru?' sorusunu kontrolde sorun.

Normal belirti mi, uyarı mı?

Belirtinin yönü, şiddeti ve eşlik eden bulgular önemlidir.

Uyarı ayrımı

Hafif kızarıklık, sıcaklık ve dokunma hassasiyeti çoğu zaman geçici olabilir. Ancak artan ağrı, yanık görünümü, su toplama, enfeksiyon bulguları veya nörolojik belirtiler bekletilmemelidir.

Karar tablosu

Evde izle

Hafif ve azalan kızarıklık, geçici hassasiyet, hafif gerginlik.

Kliniği ara

Artan ağrı, belirgin şişlik, beklenmedik asimetri, kabuklanma, yara veya renk değişimi.

Acil yardım

Yüz güçsüzlüğü, ani uyuşma, nefes darlığı, yaygın alerjik reaksiyon, ateşle kötüleşen enfeksiyon.

Klinik olarak önemli noktalar

- Azalan hassasiyet genellikle daha güven vericidir.
- Artan ağrı, tek taraflı belirgin bulgu veya sistemik belirti değerlendirme gerektirir.
- Fotoğraf yardımcı olabilir; tanı yerine geçmez.
- Mesai dışı ciddi belirti varsa yalnızca mesaj beklemek doğru değildir.

Fotoğraf gönderirken

Aynı ışıkta, filtresiz, yakın ve orta mesafe fotoğraf çekin; belirtinin ne zaman başladığını ve artıp artmadığını yazın.

Acil uyarı

Ani nörolojik belirti, nefes darlığı, hızla kötüleşen enfeksiyon veya yaygın alerjik reaksiyonda acil sağlık hizmetine başvurun.

Cilt bariyeri, ısı ve günlük aktivite

İlk bakım karmaşık değil, tutarlı olmalıdır.

Güneş ve bakım

HIFU sonrası bakımda amaç cildi sakın tutmak, aşırı ısıdan kaçınmak ve güneşten korunmaktır. Çok ürün kullanmak iyileşmeyi hızlandırmaz; bazen tahrişi artırır.

Karar tablosu

İlk gün

Nazik temizlik, aşırı ısıdan kaçınma, cildi kurcalamama.

İlk hafta

Bariyer dostu bakım, güneş koruması, ürünleri yavaş geri ekleme.

Uzun dönem

Güneşten korunma, sigaradan kaçınma, stabil kilo ve düzenli takip.

Klinik olarak önemli noktalar

- Güneş koruması leke riski ve cilt kalitesi için önemlidir.
- Sauna, hamam, solaryum ve yoğun ısı ilk günlerde hassasiyeti artırabilir.
- Ağır egzersize dönüş kişisel hassasiyet ve hekim önerisine göre olmalıdır.
- Retinoid, asit ve peeling dönüşü kişisel cilt planına göre yapılmalıdır.

Basit kural

Cilt sıcak, hassas veya tahriş olmuş hissediyorsa üzerine daha fazla ısı, masaj veya aktif ürün eklemeyin.

Kan sulandırıcı, izotretinoin, immünsüpresyon

İlaçlar gizlenecek bilgi değil, planlama bilgisidir.

İlaç riski

HIFU enjeksiyon değildir; yine de ilaçlar ve sistemik hastalıklar işlem konforunu, iyileşmeyi, enfeksiyon riskini, morarma bağlamını ve kombinasyon planını etkileyebilir.

Karar tablosu

Antikoagülan/aspirin

Kesme kararı yalnızca ilacı takip eden hekimle birlikte verilir.

İzotretinoin

Doz, süre, bitiş tarihi ve mevcut cilt bariyeri değerlendirilir.

İmmünsüpresyon

Aktif enfeksiyon, takip planı ve gerekirse uzman koordinasyonu konuşulur.

Klinik olarak önemli noktalar

- Kan sulandırıcı ilaçlar kendi kendine kesilmemelidir.
- İzotretinoin cilt kuruluğu, hassasiyet ve bariyer durumunu etkileyebilir.
- Kortizon, biyolojik ajan, kemoterapi veya transplant ilaçları enfeksiyon ve iyileşme açısından değerlendirilir.
- Bitkisel takviyeler ve reçetesiz ürünler de listeye eklenmelidir.

Güvenli cümle

'Bu ilacı kullanıyorum; HIFU planında bir değişiklik gerekir mi?' diye doğrudan sorun. Kendi kendinize ilaç kesmeyin.

Uçuk, diş işlemi ve cilt enfeksiyonu

Yüz bölgesindeki enfeksiyon bilgisi önemlidir.

Enfeksiyon

Aktif uçuk, açık yara, enfekte akne, dermatit, impetigo, mantar, diş absesi veya yeni diş işlemleri yüz bölgesindeki enerji bazlı işlem zamanlamasını değiştirebilir.

Karar tablosu

Uçuk öyküsü

Aktif belirti, sık tekrarlama veya yakın atak varsa zamanlama yeniden planlanabilir.

Diş işlemi

Enfeksiyon, şişlik, ağrı veya yeni implant bilgisi paylaşılır.

Cilt enfeksiyonu

Önce enfeksiyonun tedavi edilmesi gerekir.

Klinik olarak önemli noktalar

- Aktif uçuk belirtisi varsa randevu öncesi kliniğe haber verin.
- Diş çekimi, implant, kanal tedavisi, apse veya antibiyotik kullanımı saklanmamalıdır.
- Açık veya kabuklu yara üzerine işlem planlanmaz.
- Koruyucu uçuk stratejisi kişisel öyküye göre konuşulabilir.

Randevu öncesi bildirim

Yüz, ağız veya diş bölgesinde ağrı, şişlik, kabarcık, yara veya antibiyotik kullanımı varsa işlem günü beklemeden kliniğe yazın veya arayın.

İstanbul dışından gelen hastalar

Düşük sosyal ara, takipsiz işlem anlamına gelmez.

Seyahat

HIFU çoğu hastada günlük yaşama hızlı dönüş sağlayabilir; ancak beklenmeyen hassasiyet veya reaksiyonlar için takip erişimi gerekir. Uçuş, önemli etkinlik ve şehir dışı dönüş zamanlaması önceden konuşulmalıdır.

Karar tablosu

Randevu öncesi

Uçuş saati, kalış süresi, etkinlik tarihi ve takip erişimi konuşulur.

İşlem sonrası

Beklenen hassasiyet ve uyarı belirtileri yazılı alınır.

Uzaktan takip

Fotoğraf, belirti zamanı ve şiddet bilgisi yardımcı olur; kesin tanı anlamına gelmez.

Klinik olarak önemli noktalar

- Aynı gün uzun uçuş her hasta için ideal olmayabilir.
- Yurt dışından gelen hastalarda acil durumda nereden yardım alınacağı net olmalıdır.
- Fotoğrafla takip bazı durumlarda yardımcıdır; kesin muayene yerine geçmez.
- Seyahat sigortası ve yerel sağlık erişimi planlanmalıdır.

Seyahat sorusu

'İşlemden sonra şehirden ne zaman ayrılmam benim durumum için mantıklı?' sorusunu işlemden önce netleştirin.

Fotoğraf neyi gösterir, neyi göstermez?

Fotoğraf takip aracıdır; tanı aracı değildir.

Fotoğraf

Standart fotoğraflar başlangıç ve takip karşılaştırması için değerlidir. Ancak ışık, açı, mimik, kamera mesafesi, kilo değişimi ve ödem fotoğraf yorumunu etkiler. Fotoğraf uzaktan kesin tanı koydurmaz.

Karar tablosu

İyi takip fotoğrafı

Önden, sağ/sol 45 derece, profil, aynı ışık ve benzer mesafe.

Yaniltıcı fotoğraf

Filtreli, farklı ışıklı, gülümsemeli, aşırı yakın veya farklı kamera lensi.

Sınır

Fotoğraf muayeneyi destekler; dokunma, ısı, ağrı ve nörolojik muayenenin yerini tutmaz.

Klinik olarak önemli noktalar

- Aynı ışık, aynı açı, benzer yüz ifadesi ve makyajsız görüntü daha değerlidir.
- Filtre, portre modu, güzellik efekti ve farklı lens sonucu yanılıdır.
- Yakın plan lezyon fotoğrafı ile yüz kontur fotoğrafı farklı amaç taşır.
- Acil belirtilerde fotoğraf göndermek yardım eder; gecikme nedeni olmamalıdır.

Fotoğraf gönderme formatı

Fotoğrafla birlikte tarih, işlemiden kaç gün geçtiği, belirtinin artıp azaldığı, ağrı derecesi ve ateş/enfeksiyon bulgusu olup olmadığını yazın.

Botoks, dolgu, RF ve cilt kalitesi işlemleri

Aynı hedefe hizmet etmeyen işlemler karıştırılmamalıdır.

Kombinasyonlar

HIFU sıkılaştırma ve kontur perspektifinden değerlendirilir. Dolgu hacim, botulinum toksin mimik aktivitesi, RF mikroigne ve diğer cilt işlemleri ise farklı doku hedeflerine odaklanır.

Karar tablosu

HIFU	Sıklık, kontur, destek dokusu hedefi.
Dolgu	Hacim, kontur, bazı derin çizgiler.
Botulinum toksin	Mimik kas aktivitesi ve dinamik çizgiler.
RF mikroigne	Cilt kalitesi, iz, gözenek ve dermal sıklık hedefleri; ayrı risk profili.

Klinik olarak önemli noktalar

- Kombinasyon güçlü olabilir; plansız kombinasyon risk ve hayal kırıklığı yaratabilir.
- Önce baskın problem belirlenir: gevşeklik mi, hacim kaybı mı, mimik çizgisi mi, cilt kalitesi mi?
- Aynı bölgeye yakın zamanlı işlemler güvenlik ve yorum açısından planlanmalıdır.
- RF mikroigne gibi enerji cihazlarında yanık, skar, yağ kaybı ve sinir hasarı gibi ciddi riskler hasta eğitiminde konuşulmalıdır.

Sıralama sorusu

'Benim ana problemim hangisi ve işlemlerin sırası neden böyle?' sorusu kombinasyon planının kalitesini gösterir.

Neden herkes aynı yanıtı vermez?

Biyoloji standart makine çıktısı değildir.

Sonuç yorumu

Aynı cihaz ve benzer protokol farklı hastalarda farklı sonuç verebilir. Yaş, cilt kalınlığı, elastikiyet, yağ dağılımı, kemik yapı, hormonlar, güneş, sigara, uyku, kilo değişimi ve genetik yanıt rol oynar.

Karar tablosu

İyi değerlendirme

Başlangıç fotoğrafı + muayene + hasta hedefi + zaman çizelgesi.

Kötü değerlendirme

İlk hafta selfie, farklı ışık veya sosyal medya kıyası.

Sınırlı yanıt

Her zaman hatalı işlem anlamına gelmez; adaylık veya doku biyolojisiyle ilişkili olabilir.

Klinik olarak önemli noktalar

- Başlangıç sarkması ne kadar ileri ise beklenti o kadar dikkatli olmalıdır.
- Hacim kaybı baskınsa HIFU tek başına yetersiz algılanabilir.
- Cilt kalitesi zayıfsa bakım ve kombinasyon planı gerekebilir.
- Kesin sonuç vaadi tıbbi estetikte doğru bir iletişim değildir.

Gerçekçi sonuç cümlesi

Hedef 'başka bir yüz' değil, uygun hastada daha toparlanmış ve doğal görünen bir çerçeve olmalıdır.

Hastaların en pratik soruları

Kısa cevaplar kişisel muayene ile netleşir.

Sık sorular

Aşağıdaki yanıtlar genel eğitim amaçlıdır. Kişisel karar; muayene, tıbbi geçmiş, risk değerlendirmesi ve beklenti analizi ile verilir.

Klinik olarak önemli noktalar

- Ne zaman işe dönerim? Birçok hasta aynı gün rutinine dönebilir; hassasiyet kişisel değişir.
- Sonuç ne zaman görülür? Erken his haftalar içinde, anlamlı değerlendirme çoğu zaman 2-3 ayda yapılır.
- Morarma olur mu? HIFU enjeksiyon değildir; yine de hassasiyet, kızarıklık veya şişlik olabilir.
- Tek seans yeter mi? Karar takvimle değil muayene ve yanıtı göre verilir.
- Ağrı normal mi? Yönetilebilir his olabilir; şiddetli ve artan ağrı normal kabul edilmemelidir.

En güvenli cevap

Belirti veya sonuçtan emin değilseniz arama motoru yerine kliniğe semptom zamanı, fotoğraf ve ağrı derecesiyle ulaşın.

Hekime sorulacak 10 soru

İyi sorular gereksiz işlemi azaltır.

Randevu formu

Randevuda doğru sorular sormak, HIFU'nun sizin için uygun olup olmadığını anlamanın en pratik yoludur. Net cevap alamadığınız bir planı ertelemek makuldür.

Klinik olarak önemli noktalar

- Benim gevşeklik derecem HIFU için uygun mu?
- Cerrahi değerlendirme gerektiren bir durum var mı?
- Ana hedef bölge hangisi: çene hattı, gıdı, boyun, kaş çevresi?
- Hangi sonucu beklememeliyim?
- Hangi belirtilerde sizi aramalıyım?
- Kontrolü ne zaman planlamalıyım?
- İlaçlarım veya tıbbi geçmişim planı değiştirir mi?
- Kombinasyon gerekiyorsa sıra ve aralık neden böyle?
- Şehir dışına çıkacaksam takip planım nasıl olmalı?
- Hangi durumda işlem yapılmadan ertelenmesi daha güvenli olur?

Randevu sonrası karar

İyi plan; riskleri, alternatifleri, gerçekçi faydayı, takip zamanını ve acil iletişim yolunu açıkça içermelidir.

Bilimsel çerçeve ve klinik iletişim

Kaynak göstermek kesin sonuç vaadi değil, şeffaflık aracıdır.

Kaynaklar

Bu rehber; odaklanmış ultrason cihazlarının estetik kullanımına ilişkin düzenleyici çerçeve, HIFU klinik literatürü, enerji bazlı cihaz güvenlik uyarıları ve Dr. Hamza Gemici'nin hasta güvenliği yaklaşımı dikkate alınarak hazırlanmıştır.

Karar tablosu

FDA HIFU rehberi

fda.gov - Focused Ultrasound Stimulator System for Aesthetic Use guidance.

FDA vücut şekillendirme

fda.gov - Non-Invasive Body Contouring Technologies; ultrason/RF risk bağlamı.

PubMed HIFU

PubMed 40184185 ve 32026164 - HIFU etkinlik, güvenlik ve sınırlılık literatürü.

Klinik

Dr. Hamza Gemici - Ataşehir, İstanbul - drhamzagemici.com.

İletişim

+90 532 344 82 16 - Atatürk Mah. Turgut Özal Bulv. Gardenya 4-2 No:6-A D:2.

Klinik olarak önemli noktalar

- Resmi kaynaklar; cihaz sınıfı, risk çerçevesi, üretici sorumluluğu ve hasta bilgilendirme bağlamını anlamak için kullanıldı.
- Klinik literatür; HIFU yanıtının kademeli, adaylığa bağlı ve bölgeye göre değişken olduğunu vurguladığı için özetlendi.
- Enerji bazlı cihaz uyarıları; yanık, skar, sinir etkisi, yağ kaybı ve hasta seçimi konularında konservatif dil gerektirir.
- Klinik içerik; adaylık, erteleme, fotoğraf takibi, ilaç riski ve acil belirti ayrımı üzerinden hastaya pratik çerçeve sunar.

Son cümle

HIFU doğru hastada, doğru beklentiyle, doğru takip planıyla değerlendirilmelidir. Kişisel karar yüz yüze hekim değerlendirmesiyle verilir.