

Skin Longevity

Hasta Rehberi 2026

Dr. Hamza Gemici

Tıp Doktoru — Medikal Estetik Hekimi
İstanbul Ataşehir · 30+ yıl klinik deneyim

Bu rehber, cildin uzun ömürlülüğüne yönelik kanıt temelli bir yaklaşımın özetler. Her tedavi kararı kişisel klinik muayene sonrası bireyselleştirilir; bu metin tıbbi tavsiye yerine geçmez.

drhamzagemici.com · +90 532 344 8216 (WhatsApp)

İçindekiler

| | |
|-------------------------------------|----|
| 1. Skin Longevity Nedir? | 3 |
| 2. 5-Adımlı Çerçeve (Metodoloji) | 4 |
| 3. Tedavi x Kanıt Seviyesi Haritası | 6 |
| 4. Bu Protokol Kimler İçin Uygun? | 8 |
| 5. Günlük Cilt Rutini | 9 |
| 6. Sık Sorulan Sorular | 10 |
| 7. Kaynaklar & İletişim | 11 |

1. Skin Longevity Nedir?

Skin longevity (cilt uzun ömürlülüğü), cildin yaşlanma sürecini **yavaşlatmaya ve cildin uzun vadeli sağlığını korumaya** odaklanan bilimsel bir yaklaşımdır. Geleneksel anti-aging "belirti tedavisi" iken, skin longevity **preventif** ve **bütüncüldür**: cildin biyolojik yaşlanma ölçer, mekanizmaları haritalandırır, multi-modal tedaviler ve yaşam tarzı entegrasyonu ile uzun yıllar sağlıklı kalan bir cilt hedefler.

Bu rehber, Dr. Hamza Gemicî'nin 30 yıllık akademik klinik deneyim ve 10.000'in üzerinde başarılı uygulama sonucunda geliştirdiği metodolojiyi özetler. Her bölüm **kanıt temellidir**: kullanılan tedaviler için FDA / EMA / T.C.TCK / CE düzenleyici durumları ve bilimsel literatür referansları açıkça gösterilir.

Klasik Anti-Aging vs. Skin Longevity

| Boyut | Anti-Aging | Skin Longevity |
|-----------|------------------|-----------------------------|
| Yaklaşım | Reaktif | Proaktif |
| Hedef | Belirtiyi gider | Cildin temel sağlığını koru |
| Başlangıç | 40+ yaş | 25-30 yaş |
| Odak | Çizgiler, sarkma | Kolajen, DNA, mikrobiyom |

2. 5-Adımlı Çerçeve (Metodoloji)

Dr. Hamza Gemici'nin Skin Longevity yaklaşımı 5 ardışık adıma dayanır. Her adım önceki adımın çöktürsün kullanır; eksik adım kalmaz.

1. Biyolojik Ya Değerlendirmesi

SkinSpan testi, yüksek çözünürlüklü cilt analizi, foto baseline ve klinik muayene ile cildin biyolojik ya ölçülür. Genetik, UV hasarı, kolajen yoğunluğu, mikrobiyom dengesi göz önüne alınır.

2. Yaşlanma Mekanizması Haritası

Hangi mekanizmanın baskın olduğu belirlenir: UV hasarı, oksidatif stres, glikasyon, mimik patternleri, hormonal değişim, inflamming. Tedavi planı mekanizmaya özel olarak şekillendirilir.

3. Multi-Modal Tedavi Stratejisi

Önleyici (SPF, antioksidan), modüle eden (retinoid, peptit, biyo-stimulator), restore eden (HA dolgu, HIFU, lazer) katmanlar birleştirilir. Tek bir modaliteye bağımlı değildir.

4. Yaşam Tarzı Entegrasyonu

Uyku (7-8 saat), Akdeniz beslenmesi, stres yönetimi, egzersiz, alkol/sigara, güneş koruma alışkanlıkları planlanır. Klinik tedaviler yaşam tarzı olmadan %30-40 daha az etkili kalır.

5. Düzenli Takip + Protokol Güncellemesi

3-6 ayda bir reassessment; SkinSpan tekrar; foto karşılaştırma; protokol gerekirse güncellenir. Skin longevity statik bir paket değil, dinamik bir uzun vadeli ortaklıktır.

Çerçevenin Sınırları

Skin longevity birçok şey yapabilir; ama her şey değildir. Bunları **yapamaz**:

- Genetik yaşlanma hızını **değiştiremez** — sadece etkisini yumuşatır
- **Cerrahi sarkma'yı** (Baker score 3+) düzeltemez — plastik cerrahi gerek
- Sistemik hastalıkları (otoimmün, hormon dengesizliği) tedavi etmez
- İleri evre solar elastoz / poikiloderma'yı tamamen geri alamaz
- 30+ paket-yıllık sigara hasarını **sıfırlayamaz**

Etik Temeller

Bu yaklaşım TTB Madde 12 (mesleki etik) uyumludur. Hasta onayı her tedavi öncesi yazılır; gerçekçi beklentiler iletilir; off-label kullanımlar açıkça etiketlenir; cerrahi gereken durumlar plastik cerrahi uzmanına yönlendirilir.

3. Tedavi x Kanıt Seviyesi Haritası

Skin Longevity protokolünde kullanılan her tedavi için bilimsel kanıt seviyesi (A/B/C) ve düzenleyici onaylar (FDA/EMA/TİTCK/CE) şeffaf gösterilir.

Kanıt Seviyesi Tanımları

| Grade | Tanım |
|-------|--|
| A | ≥1 yüksek kaliteli RCT veya sistematik derleme + FDA onayı |
| B | ≥1 RCT veya geniş gözlemsel, VEYA CE/TİTCK onayı |
| C | Vaka serileri, uzman görüşü, off-label kozmetik kullanım |

Tedavi x Kanıt Matrisi (Seçilmiş)

| Tedavi | Kategori | Grade | Düzenleyici |
|----------------------------------|-----------|-------|------------------------|
| Botoks (Allergan/Xeomin/Dysport) | Enjekt. | A | FDA + TİTCK |
| HA Dolgu (Juvéderm/Restylane) | Enjekt. | A | FDA + TİTCK + CE |
| Profhilo (biyo-remodeling) | Biyostim. | B | CE + TİTCK (FDA değil) |
| PRP (kozmetik) | Enjekt. | B | Off-label (cihaz FDA) |
| Mezoterapi | Enjekt. | C | TİTCK (FDA değil) |
| HIFU (Ultherapy) | Enerji | A | FDA + TİTCK |
| Lazer fraksiyonel CO2 | Enerji | A | FDA + TİTCK |
| Retinol / Tretinoin | Topikal | A | FDA (tretinoin) |
| Vitamin C serum | Topikal | A | Kozmesötik |
| SPF 50+ broad spectrum | Topikal | A | Standart |
| Niacinamide | Topikal | A | Kozmesötik |
| AHA/BHA peeling | Topikal | B | Kozmesötik |

Tam liste ve PubMed referansları için: drhamzagemici.com/skin-longevity/kanit-haritasi

4. Bu Protokol Kimler İçin Uygun?

İdeal Aday Profili

- ✓ 25-65 yaş aralığında
- ✓ Gerçekçi beklenti: sağlıklı yaşlanma, gençleşme değil
- ✓ Yıllık 2-4 takip seansı için bütçe
- ✓ Günlük SPF + retinol + antioksidan rutini kabul
- ✓ Sigara içmiyor / bırakmaya hazır
- ✓ Stikrarlı ruh sağlığı ve gerçekçi öz-imge
- ✓ İstanbul Ataşehir veya periyodik ziyaret imkânı

Bu Protokol İçin Uygun Olmayan Durumlar

- ✗ Hamilelik veya emzirme dönemi
- ✗ Aktif cilt enfeksiyonu (herpes, dermatit, ekzema alevlenmesi)
- ✗ Aktif otoimmün hastalık (lupus, skleroderma, dermatomyositis)
- ✗ Yüksek doz antikoagülan tedavi (INR >3, dual antiplatelet)
- ✗ Keloid skar öyküsü (filler/iğneleme için göreceli kontrendikasyon)
- ✗ Body Dysmorphic Disorder (BDD) belirtileri — psikiyatri yönlendirmesi
- ✗ Gerçekçi olmayan beklentiler — önce klinik konseyleme

Uzmanlık Yönlendirmesi Gereken Durumlar

Dermatoloji: ekzema alevlenmesi, grade III-IV akne, üpeli cilt kanseri, ileri rozasea, yüz psoriazisi.

Plastik cerrahi: ≥3 mm pitozis, ileri jowl + platysmal banding, Baker 3+ sarkma, derin nazolabial/marionette katlanma, kaldırma talebi.

5. Günlük Cilt Rutini

Skin longevity klinik tedavilerden çok evdeki günlük rutindir. Her sabah ve akam aaadaki admlar protokolün temelini oluşturur.

Sabah Rutini

Nazik temizleyici: Slfatsz, pH ~5.5 — cilt bariyerini koru

Antioksidan serum: Vitamin C 10-20% (sabah dozu)

Hyaluronik asit serumu: Dk apraz bal, derin nem

Nemlendirici: Seramid + niacinamide bazlı

SPF 50+ broad spectrum: Atlamayn — hiçbir tedavi UV'yi telafi edemez

Akam Rutini

Nazik temizleyici (ift temizlik): nce ya bazlı, sonra köpük

Aktif tedavi (haftada 3-5 gece): Retinol/tretinoin VEYA AHA/BHA — alternatif

Peptit / büyüme faktörü serumu: Kolajen sentezi destekçisi

Yoğun nemlendirici: Bariyer onarm için occlusive

Gz evresi kremi: Peptit + kafeini — dem ve fine line

nemli: Retinoid + AHA/BHA ayn gece kullanılmaz — alternatif gece. Mineral filtre güneş kremi inflame ciltler için tercih edilir. Hassaslk ortaya çıkarsa **14 günlük cilt bariyeri onarım modu:** aktif yok, sadece seramid + nem.

6. Sık Sorulan Sorular

Skin longevity ne kadar sürede sonuç verir?

Cilt rutini (SPF + retinol + antioksidan) 8-12 haftada ölçülebilir değişim verir. Klinik tedaviler (Prophilo, HIFU, lazer) 2-3 seansta (3-6 ay) maksimum etkisini gösterir. Skin longevity birkaç haftalık değil, yıllık ortaklıktır.

Yan etkileri nelerdir?

Geçici: enjeksiyon sonrası 24-48 saat hafif ödem/morluk, retinoid başlangıcında 2-4 hafta soyulma. Nadir: filler için vasküler okluzyon (acil hyaluronidase), allerjik reaksiyon. Tüm riskler yazın onam formunda detaylı belirtilir.

Hangi yaşta başlamalıyım?

Skin longevity "erken" yaklaşımdır. 25-30 yaş başlangıç ideal — SPF + temel rutin + yıllık baseline foto. 35+ aktif tedaviler (retinoid, mikro-doz botoks, mezoterapi). 50+ daha yoğun multi-modal.

Fiyat aralığı nedir?

Maliyet bireysel protokole bağlıdır. Cilt analizi + plan oluşturma konsültasyonu ücretsizdir. Tedavi paketleri hekimle birlikte yazın plan üzerinden netleştirilir. Sürdürülebilir bir plan, tek seferlik agresif paketten daha etkilidir.

Prophilo FDA onaylı mıdır?

Hayır. Prophilo **CE (Avrupa)** ve **TİTCK (Türkiye)** onaylıdır; ABD FDA tarafından bir HA dermal filler endikasyonu olarak onaylanmamıştır. Türkiye'de yasal kullanımı tamdır.

7. Kaynaklar & İletişim

Bilimsel Referanslar (Seçilmiş)

- Carruthers JA, Lowe NJ, et al. "Botulinum toxin type A: a review." *J Am Acad Dermatol* 2002 — PMID 12451362
- Sparavigna A, et al. "Hybrid hyaluronic acid (Profilo) for skin laxity." *J Cosmet Dermatol* 2017 — PMID 28635060
- Alster TS, Tanzi EL. "Microfocused ultrasound for skin tightening." *Dermatol Surg* 2012 — PMID 22631828
- Hesseler MJ, Shyam N. "PRP in facial rejuvenation: systematic review." *J Cosmet Dermatol* 2019 — PMID 30609222
- Bass LS, et al. "Hyaluronic acid fillers in facial rejuvenation." *Clin Interv Aging* 2010 — PMID 21228898

Düzenleyici Otoriteler

FDA (ABD): accessdata.fda.gov · **EMA** (AB): ema.europa.eu · **TİTCK** (Türkiye): titck.gov.tr · **CE** (AB): europa.eu

İletişim

Dr. Hamza Gemici

Tıp Doktoru — Medikal Estetik Hekimi

■ İstanbul Ataşehir

■ WhatsApp: +90 532 344 8216

■ drhamzagemici.com

✉ İletişim formu: drhamzagemici.com/iletisim

■ ORCID: 0009-0007-8058-2774

Tıbbi Sorumluluk Reddi

Bu rehber genel bilgilendirme amaçlıdır ve **kişisel tıbbi tavsiye yerine geçmez**. Her hasta için uygun tedavi, detaylı klinik muayene ve cilt analizi sonrası hekim tarafından bireyselleştirilir. Üphede iseniz veya "uygun olmayan durumlar" listesinden biriyle eyleiyorsanız, lütfen önce aile hekiminize veya ilgili branş uzmanından danışın.

Bu rehber Dr. Hamza Gemici tarafından 2026 yılında derlenmiştir ve yıllık olarak güncellenir. Son inceleme: Mayıs 2026.