

Ne Beklemeli?

Altın İğne Rehberi



Doktor Murat Toktamışoğlu

Bilimsel, anlaşılır ve güven veren bir hasta rehberi

TIBBİ BİLGİLENDİRME NOTU

Cilt kalitesini konuşurken güvenliği merkeze alın

Altın iğne olarak bilinen RF mikroiğneleme, mikro iğneler ve radyofrekans enerjisiyle kontrollü bir doku uyarısı oluşturmayı hedefler. Amaç; gözenek görünümü, akne izi, ince çizgi ve hafif gevşeklik gibi başlıkları kişisel cilt yapısına göre değerlendirmektir.

Tıbbi bilgilendirme notu

Bu PDF genel hasta bilgilendirme yayınıdır. Kişisel tanı, tedavi planı, ilaç önerisi veya acil tıbbi yönlendirme yerine geçmez. Uygunluk; muayene, cilt analizi, tıbbi geçmiş, ilaçlar, alerjiler, gebelik-emzirme durumu ve beklentiler birlikte değerlendirilerek belirlenir.

Nasıl kullanılmalı?

- Randevudan önce işaretlemek istediğiniz soruları not edin.
- İlaç, takviye, alerji ve daha önceki işlemleri listeleysin.
- Öncesi, işlem anı ve sonrası sayfalarını ayrı ayrı okuyun.
- Beklenmeyen belirti olursa bu PDF yerine kliniğe veya acil sağlık hizmetine başvurun.

Hızlı Bakış

Bu rehber, RF mikroiğneleme kararını abartılı vaatlerden ayırıp güvenli bir hasta konuşmasına çevirmek için hazırlandı.

Öncesi

Cilt bariyeri sakın olmalı; aktif enfeksiyon, uçuk, güneş yanığı veya açıklanamayan kızarıklık varsa işlem ertelenebilir.

İşlem Anı

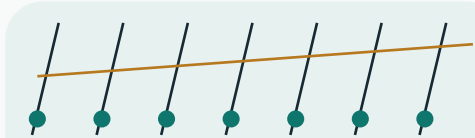
Temizleme, lokal uyuşturma, cihaz parametresi seçimi, kontrollü geçişler ve soğutma-sakinleştirme adımları beklenir.

Sonrası

Kızarıklık, sıcaklık ve gerginlik geçici olabilir. Yanık, kabarcık, şiddetli ağrı veya his değişikliği bekletilmemelidir.

Ana fikir

Enerji temelli işlemlerde ölçülü parametre, doğru aday seçimi ve takip planı sonuçtan önce gelir.



Uygunluk konuşması

Bu sayfa, uygulamanın sizin için doğru zamanda ve doğru hedefle konuşulup konuşulmadığını ayırmaya yardım eder.

Uygunluk konuşması

- Gözenek görünümü, doku düzensizliği ve akne izi için gerçekçi beklenti konuşmak.
- Hafif cilt gevşekliği ve ince çizgilerde kademeli kolajen yanıtını anlamak.
- Cilt tonu, leke eğilimi ve hassasiyet riskini muayenede birlikte değerlendirmek.
- Tek seans mucizesi yerine seri ve takip mantığını kabul etmek.
- Güneşten korunma ve bariyer bakımını sürecin parçası yapmak.

Erteleme veya ek değerlendirme

- Aktif cilt enfeksiyonu, uçuk, açık yara, yoğun akne alevlenmesi veya güneş yanığı varsa.
- Keloid eğilimi, geçmeyen renk değişikliği, kontrolsüz diyabet veya bağışıklık baskılanması varsa.
- Kalp pili veya elektronik implant gibi RF enerjisiyle ilişkili olabilecek durumlar varsa.
- Gebelik, emzirme veya yakın zamanda kullanılan izotretinoin gibi özel değerlendirme gerektiren durumlar varsa.
- Yan etki olursa kliniğe ulaşamayacağınız bir seyahat veya etkinlik hemen sonrasına denk geliyorsa.

Öncesi: hazırlık haritası

Kişisel talimatlar muayenede netleşir. Aşağıdaki çerçeve, randevuya daha düzenli hazırlanmanız için genel bir kontrol akışıdır.

2 hafta önce

- Güneş yanığı ve solaryumdan kaçının.
- Kanama-morluk riskini artıracak ilaç ve takviyeleri hekime bildirin.
- Yakın zamanda yapılan lazer, peeling, dolgu veya botulinum toksin işlemlerini paylaşın.

1 hafta önce

- Retinoid, asit ve yoğun eksfoliasyon ürünleri için kişisel bırakma talimatı alın.
- Uçuk öykünüz varsa koruyucu plan gerekip gerekmediğini sorun.
- Cilt bariyeri bozursa önce onarım planı konuşun.

24 saat önce

- Cildi tahriş eden bakım, ağda veya sert peeling yapmayın.
- Randevuya makyajsız veya kolay temizlenebilir ciltle gelin.
- Ertesi gün yoğun spor, sauna veya güneş planlamayın.

Yazdırılabilir kontrol listesi

Yazdırıp randevu çantanıza koymak için tasarlandı. Size zel ilaç veya bakım talimatları hekiminizin önerisiyle belirlenir.

- Cildimde aktif enfeksiyon, uçuk, açık yara veya güneş yanığı olmadığını kontrol ettim.
- Kullandığım ilaç, kan sulandırıcı, ağrı kesici ve takviyeleri yazdım.
- Keloid, leke, melazma veya geçmeyen kızarıklık ykm paylaşacağım.
- Kalp pili, implant, metal materyal veya önemli hastalık bilgisini not ettim.
- Yakın zamandaki lazer, peeling, enjeksiyon ve cilt bakım işlemlerini yazdım.
- İşlem sonrası SPF, nazik temizleyici ve bariyer destek ürünlerimi hazırladım.
- Kontrol randevusu ve erken iletişim kanalını soracağım.
- Fotoğrafla takip için makyajsız başlangıç fotoğrafı alınmasını kabul ettim.
- İşlem sonrası 48 saat için yoğun spor, sauna ve güneş planımı düzenledim.

Notlarım

İşlem günü akışı

Cilt temizlenir; aktif tahriş, enfeksiyon veya beklenmeyen reaksiyon yeniden kontrol edilir.

Tedavi alanı fotoğrafla kaydedilebilir ve hedef bölgeler işaretlenir.

Topikal uyuşturma uygulanabilir; bekleme süresi klinik protokole göre değişir.

Cihaz başlığı, iğne derinliği ve enerji ayarı cilt kalınlığına göre seçilir.

Geçişler kontrollü yapılır; aynı alanın gereksiz ısı yüküyle zorlanmaması önemlidir.

İşlem sonunda cilt sakinleştirilir ve ev bakım talimatı yazılı olarak netleştirilir.

Randevu ritmi

Kızarıklık nedeniyle aynı gün büyük sosyal plan yapılmaması daha konforludur.



İşlem anında ne hissedilir?

Hissettiğiniz şey kadar, neyi hemen söylemeniz gerektiğini bilmek de önemlidir. Aşğıdaki notlar genel deneyimi açıklar; ağrı eşiği ve uygulama alanı kişiden kişiye değişir.

İşlem Anı

- Uyuşturma sonrası bile batma, basınç, sıcaklık ve kısa süreli yanma hissi olabilir.
- Kemik üzeri bölgeler ve ince deri alanları daha hassas hissedilebilir.
- Kızarıklık, gerginlik ve sıcaklık hissi işlemden sonra saatlerce sürebilir.
- Keskin, tek noktada artan ağrı veya yoğun yanma normal kabul edilmemelidir.
- Cilt rengi koyuysa leke riskini azaltmak için enerji ve bakım planı özellikle konuşulmalıdır.

Hemen söyleyin

Keskin, artan veya tek noktaya saplanan ağrı; yanma; görme belirtisi; baş dönmesi; nefes-yutma zorluğu veya olağandışı bir his olursa beklemeden söyleyin.

Sonrası: ilk 24 saat

İlk gün hedef, işlem alanını sakın tutmak ve olağan dışı belirtileri erken ayırt etmektir.

01

Cildi nazikçe temizleyin; ovalama, kese, asit ve retinoid kullanmayın.

02

Hekimin önerdiği bariyer destek ürünleri dışında rastgele aktif içerik eklemeyin.

03

Sıcak duş, sauna, hamam, yoğun spor ve güneş maruziyetinden kaçının.

04

Makyaj için hekiminizin zamanlama önerisini bekleyin.

05

Kızarıklık ve hafif demi fotoğrafla izleyin; hızlı kötüleşme varsa haber verin.

06

Kabuklanma olursa koparmayın; leke ve iz riskini artırabilir.

İyileşme ve sonuç penceresi

0-24 saat

Kızarıklık, sıcaklık, gerginlik ve noktasal hassasiyet olabilir; bakım sade tutulur.

2-3 gün

Kızarıklık azalır; kuruluk veya hafif pütürlenme görülebilir. Güneşten korunma kritik kalır.

1 hafta

Cilt daha sakin görünür; aktif ürünlere dönüş kişisel talimatla yapılır.

4-8 hafta

Doku kalitesi ve akne izi görünümü kademeli değerlendirilebilir; tek seans nihai karar değildir.

2-3 ay

Kolajen yanıtı zaman ister; gerekirse seri plan ve fotoğraf karşılaştırması yapılır.

Normal mi, takip mi?

Beklenen

- Kızarıklık ve sıcaklık hissi
- Hafif ödem, gerginlik veya kuruluk
- Noktasal kabuklanma veya pütürlenme
- İlk günlerde hassasiyet
- Cilt bakım ürünlerine geçici duyarlılık

Acil

- Yanık görünümü, kabarcık veya su toplama
- Şiddetli veya artan ağrı
- İlerleyen şişlik, irin, ateş veya kötü koku
- Kalıcı uyuşma, belirgin his kaybı veya sinir belirtisi
- Hızla artan koyu leke ya da açık yara

Durum

Şüphede kalırsanız belirtinin fotoğrafını çekin, zamanı not edin ve klinik iletişim kanalını kullanın.

Güvenlik soruları

Güvenli süreç yalnızca cihaz veya ürün seçimi değildir; doğru hasta seçimi, kayıt, steril alan, takip ve komplikasyon planı birlikte gerekir.

- İlaçlar, takviyeler, alerjiler ve daha önceki işlemlerimi paylaştım.
- Gebelik, emzirme, aktif enfeksiyon, uçuk veya yeni cilt reaksiyonunu söyledim.
- Kullanılacak ürün veya cihazın adı, kaynağı ve uygunluk gerekçesini sordum.
- Steril alan, tek kullanımlık malzeme ve işlem sonrası iletişim planını sordum.
- Kontrol randevusu ve erken başvuru belirtileri netleştirdim.
- Büyük sosyal etkinlik, seyahat veya yoğun spor tarihimi paylaştım.
- Acil belirti yaşarsam beklemem gerektiğini anladım.
- RF mikroiğneleme cihazının adı ve kullanılan parametreler kayıt altına alınıyor mu?
- Bugün işlem yapmamayı gerektirecek bulgu veya risk var mı?
- Ürün/cihaz, lot/seri, doz/enerji ve uygulama haritası dosyama yazılacak mı?
- Hangi belirti aynı gün kliniğe, hangisi acil sağlık hizmetine başvuru gerektirir?

Günlük rutin ve yaşam tarzı

Cilt rutini

- Geniş spektrum güneş koruyucuyu düzenli kullanın.
- İlk günlerde parfümlü, asitli ve retinoidli ürünlerden kaçının.
- Bariyer onarımı için sade ve nemlendirici rutin tercih edin.
- Akne veya leke tedaviniz varsa yeniden başlama zamanını sorun.

Yaşam ritmi

- Sigara, uykusuzluk ve güneş maruziyeti cilt yanıtını zayıflatabilir.
- Seans aralıklarını sosyal takvime göre değil cilt iyileşmesine göre planlayın.

Hatırlatma

Güneşten korunma, bariyer onarımı ve düzenli takip çoğu estetik planın kalitesini belirgin şekilde etkiler.

Sonuç beklentisi ve bakım planı

Beklenti

- Hedef bir anda gerilmiş bir yüz değil, dokuda kademeli iyileşme hissidir.
- Akne izi, gözenek ve gevşeklik farklı hızlarda yanıt verir; fotoğrafla takip daha dürüst değerlendirme sağlar.
- Cilt rengi, leke eğilimi ve bariyer durumu bakım planını etkiler.
- Fazla enerji veya sık seans daha iyi anlamına gelmez; güvenli aralık önemlidir.

Plan dili

- Leke veya akne tedavisi gerekiyorsa önce aktif hastalık kontrolü gerekebilir.
- Dolgu veya botulinum toksinle aynı dönemde planlanacaksa sıra ve aralık kişiselleştirilir.
- Kimyasal peeling, lazer veya HIFU ile kombinasyon her ciltte uygun değildir.
- Cilt bakım rutini sonuç kalitesinin temel parçasıdır.
- Koyu cilt tiplerinde leke riskini azaltan daha konservatif plan tercih edilebilir.
- Sosyal etkinlik öncesi agresif işlem yerine daha sakin bakım planı seçilebilir.

Kombinasyonlar ve alternatifler

Tek bir uygulamayı bŸyŸtmek yerine, bazen kŸcŸk ve sıralı adımlar daha kontrollŸ gŸrŸnŸr. Her kombinasyon aynı gŸn yapılmak zorunda değildir.

1

- Leke veya akne tedavisi gerekiyorsa ōnce aktif hastalık kontrolŸ gerekebilir.
- Dolgu veya botulinum toksinle aynı dŸnemde planlanacaksa sıra ve aralık kiŸiselleŸtirilir.

2

- Kimyasal peeling, lazer veya HIFU ile kombinasyon her ciltte uygun değildir.
- Cilt bakım rutini sonuç kalitesinin temel parçasıdır.

3

- Koyu cilt tiplerinde leke riskini azaltan daha konservatif plan tercih edilebilir.
- Sosyal etkinlik ōncesi agresif iŸlem yerine daha sakin bakım planı seçilebilir.

Sınır

Her iŸlem herkese uygun değildir. Muayenede iŸlem yapmamak da tıbbi olarak doğru bir karar olabilir.

Hekim incelemesi ve muayene notları

Hekim kontrol alanı

- Tıbbi doğruluk ve işlem sınırları kontrol edildi.
- Hasta güvenliği uyarıları klinik protokolle uyumlu.
- Ürün/cihaz ifadeleri mevcut uygulama ve ruhsat bilgisiyle uyumlu.
- Kişisel talimatların muayenede verileceği açık.

Randevuda sorulacak sorular

- Benim cilt tipimde leke veya iz riski nasıl yönetilecek?
- Hangi cihaz, iğne derinliği ve enerji yaklaşımı düşünülüyor?
- Kaç seans konuşmak gerçekçi, kontrol fotoğrafları ne zaman çekilecek?
- İlk 72 saatte hangi ürünleri kesinlikle kullanmamalıyım?
- Yanık, kabarcık veya enfeksiyon şüphesinde size nasıl ulaşacağım?

Yayın durumu

Durum: hekim onayı için hazır taslak. Yayına almadan önce Dr. Murat Toktamışoğlu tarafından klinik protokol, ürün/cihaz adı ve özel talimatlar açısından imzalanmalıdır.

Hekim imzası

Tarih

Versiyon notu

Notlarım

Yazdırılabilir kontrol listesi

Öncesi

- Aktif enfeksiyon, yara veya güneş yanığı yok.
- İlaç ve takviyeler listelendi.
- Alerji ve önceki işlemler yazıldı.
- Gebelik-emzirme bilgisi paylaşılacak.
- Ürün veya cihaz adı sorulacak.
- Sosyal takvimde iyileşme payı var.
- Fotoğraf ve kontrol planı sorulacak.
- Acil iletişim kanalı kayıtlı.
- Kişisel talimatlar yazılacak.
- Beklenti ve sınırlar net.

İşlem Anı

- Alan temizlendi.
- Hedef bölgeler doğrulandı.
- Steril ve tek kullanımlık malzeme görüldü.
- Ağrı, yanma veya görme belirtisi hemen söylenecek.
- Ürün veya cihaz kaydı yapıldı.
- Konfor arası istenebilir.
- Renk, ağrı ve şişlik izleniyor.
- Acele ek uygulama yapılmıyor.
- Ev talimatı alınacak.
- Kontrol tarihi sorulacak.

Sonrası

- Alan ovalanmayacak.
- Sıcak ortam ve yoğun spor ertelenecek.
- Makyaj ve bakım zamanı net.
- Ödem ve kızarıklık fotoğrafla izlenecek.
- Kabuk veya nokta sıkılmayacak.
- Hafif morluk geçici olabilir.
- Artan ağrı bekletilmeyecek.
- Renk değişikliği hemen bildirilecek.
- Nefes, yutma veya görme belirtisi acil.
- Kontrol randevusu korunacak.

Takip bilgisi

Kontrol randevusu tarihi, fotoğraf takibi ve erken başvuru belirtileri işlem çıkışında netleştirilmelidir.

Sonrası takip çizelgesi

Tarih	Kızarıklık/ödem	Ağrı/hassasiyet	Not
Gün 0			
Gün 1			
Gün 2			
Gün 3			
Gün 4			
Gün 5			
Gün 6			
Gün 7			
Gün 8			

Erken iletişim

- Yanık görünümü, kabarcık veya su toplama
- Şiddetli veya artan ağrı
- İlerleyen şişlik, irin, ateş veya kötü koku
- Kalıcı uyuşma, belirgin his kaybı veya sinir belirtisi

Randevuda sorulacak sorular

Randevuda sorulacak sorular

- Benim cilt tipimde leke veya iz riski nasıl yönetilecek?
- Hangi cihaz, iđne derinliđi ve enerji yaklařımı dűřünülyor?
- Kaç seans konuşmak gerçekçi, kontrol fotoğrafları ne zaman çekilecek?
- İlk 72 saatte hangi ürünleri kesinlikle kullanmamalıyım?
- Yanık, kabarcık veya enfeksiyon şüphesinde size nasıl ulaşacağım?
- Bu işlem yerine daha sakin bir bakım veya farklı tedavi daha uygun olabilir mi?

Kısa sözlük

- RF: Radyofrekans enerjisi; dokuda kontrollü ısı etkisi oluşturabilir.
- Mikroığneleme: Ciltte kontrollü mikro kanallar oluşturan iğneli uygulama.
- Bariyer: Cildin su kaybını ve dış tahrişi sınırlayan koruyucu yüzeyi.
- Kolajen yanıtı: Doku onarımının haftalar-aylar içinde gelişen kısmı.

Son not

Bu liste randevu konuşmasını güçlendirmek içindir; kişisel karar muayene ve tıbbi değerlendirmeye verilir.

Bilinçli karar, ölçülü plan.

Kaynaklar hasta güvenliği, işlem öncesi konuşma ve iyileşme süresi dilini kontrol etmek için kullanılmıştır.

1

U.S. Food and Drug Administration

Potential Risks with Certain Uses of RF Microneedling

RF mikroiğneleme komplikasyon uyarıları için kullanıldı.

<https://www.fda.gov/medical-devices/safety-communications/potential-risks-certain-uses-radiofrequency-rf-microneedling-fda-safety-communication>

2

U.S. Food and Drug Administration

Microneedling Devices: Benefits, Risks and Safety

Mikroiğneleme cihazlarının hasta güvenliği çerçevesi için kullanıldı.

<https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/microneedling-devices-getting-point-benefits-risks-and-safety>

3

American Society for Dermatologic Surgery

Microneedling

Mikroiğneleme işlem akışı ve aday konuşması için kullanıldı.

<https://www.asds.net/skin-experts/skin-treatments/microneedling>

Onay iş akışı

Klinik kullanım öncesi hekim imzası gerektirir.

drmurattoktamisoglu.com