

Ne Beklemeli?

Botoks

Rehberi



Doktor Murat Toktamışoğlu

Bilimsel, anlaşılır ve güven veren bir hasta rehberi

TIBBİ BİLGİLENDİRME NOTU

Mimikleri silmeden ifadeyi yumuşatmak

Botoks günlük dilde yaygın bir isimdir; tıbbi konuşmada botulinum toksin uygulaması olarak değerlendirilir. Amaç, mimik kaynaklı çizgileri ve sert ifadeyi kişiye özel dozla yönetirken doğal yüz hareketini korumaktır.

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, botulinum toksin işlemini randevu öncesinden kontrol gününe kadar gerçekçi bir zaman çizelgesine yerleştirir.

Öncesi

Mimik analizi, kas gücü, önceki uygulamalar, ilaçlar, nörolojik hastalık öyküsü ve gebelik-emzirme durumu konuşulur.

İşlem Anı

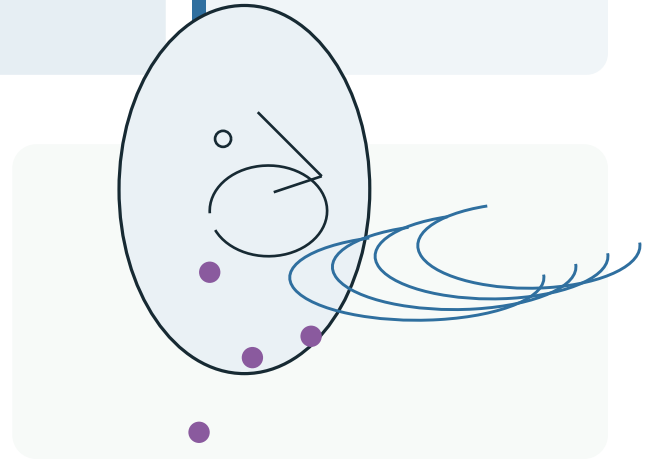
Küçük enjeksiyon noktalarıyla ilerlenir; doz ve kas seçimi yüz hareketine göre kişiselleştirilir.

Sonrası

Etki genellikle günler içinde başlar, nihai değerlendirme çoğu hastada yaklaşık iki haftada yapılır.

Ana fikir

Daha yüksek doz her zaman daha iyi değildir; ifade koruyan plan, kontrollü doz ve takip gerektirir.



Uygunluk konuşması

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

Uygunluk konuşması

- Kaş arası, alın veya kaz ayağı gibi mimikle belirginleşen çizgileri konuşmak.
- Yorgun, kızgın veya gergin görünen ifadeyi ölçülü yumuşatmak.
- İlk kez uygulama için düşükten başlayıp kontrol randevusuyla ayar yapmayı kabul etmek.
- Masseter veya terleme gibi özel endikasyonlarda tıbbi değerlendirme almak.
- Doğal mimik ve yüz karakterini koruma hedefini net anlatmak.

Erteleme veya ek değerlendirme

- Gebelik, emzirme, aktif enfeksiyon veya enjeksiyon bölgesinde deri problemi varsa.
- Nöromüsküler hastalık, yutma-nefes alma problemi veya önceki toksin reaksiyonu öyküsü varsa.
- Kullanılan ilaçlar kas iletimini veya kanama-morluk riskini etkileyebiliyorsa.
- Yakın zamanda farklı klinikte uygulama yapıldıysa ürün, doz ve tarih bilinmiyorsa.
- Aynı gün yoğun spor, sauna, masaj veya yüzüstü baskı gerektiren plan varsa.

Öncesi: hazırlık haritası

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

2 hafta önce

- Önceki botulinum toksin tarihini ve varsa ürün adını not edin.
- Kanama-morluk riskini artırabilecek ilaç ve takviyeleri hekime bildirin.
- Asimetrinizi anlatmak için dinlenme ve mimik fotoğrafları hazırlayabilirsiniz.

1 hafta önce

- Aktif enfeksiyon, uçuk veya cilt reaksiyonu varsa randevuyu bildirin.
- Diş sıkma, baş ağrısı, terleme veya yüz ifadesi hedefinizi ayrı ayrı yazın.
- Yakın zamanda dolgu, lazer veya cilt işlemi yapıldıysa paylaşın.

24 saat önce

- Alkol ve yoğun egzersizden kaçınmak morluk riskini azaltmaya yardımcı olabilir.
- Randevu sonrası yüz masajı, kaş-bakım veya sıcak ortam planlamayın.
- Makyaj varsa işlem öncesi temizlenebileceğini bilin.

Yazdırılabilir kontrol listesi

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

- Nörolojik hastalık, kas gcszlğ veya yutma-nefes alma sorunu ykm yazdım.
- Gebelik, emzirme veya gebelik planı bilgisini paylaşacağım.
- nceki botulinum toksin uygulamalarının tarihini ve etkisini not ettim.
- Kullandığım ilaç ve takviyeleri listeledim.
- Doğal mimik için hangi bölgelerin korunmasını istediğimi belirledim.
- Kontrol randevusunun ne zaman uygun olduğunu soracağım.
- İşlem sonrası ovma, masaj, sıcak ortam ve spor talimatlarını netleştireceğim.
- Acil belirtileri ve kliniğe ulaşma kanalını soracağım.
- Beklentimin çizgileri tamamen silmek değil ifadeyi yumuşatmak olduğunu not ettim.

Notlarım

İşlem günü akışı

Yüz dinlenme halinde ve mimiklerle değerlendirilir.

Hedef kaslar ve korunması istenen doğal hareketler konuşulur.

Enjeksiyon noktaları temizlenir ve gerekirse işaretlenir.

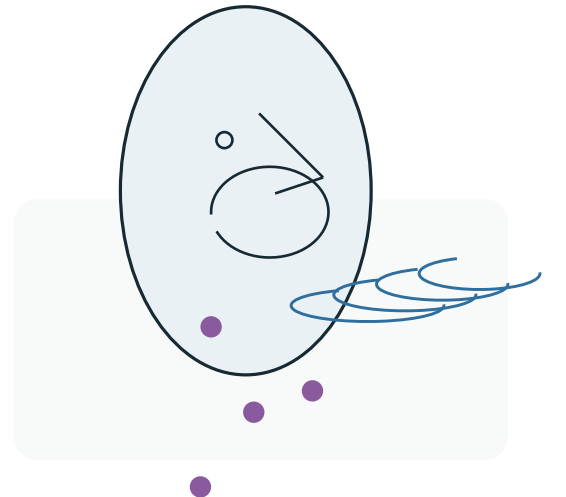
Çok ince iğnelerle küçük dozlar uygulanır.

Kanama veya morluk noktaları kısa süre izlenir.

İlk gün ve kontrol gününe kadar talimatlar yazılı netleştirilir.

Randevu ritmi

Ayar ihtiyacı olursa genellikle etkinin oturması beklenir; erken ek doz her zaman doğru değildir.



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

- Kısa süreli iğne batması ve hafif yanma olabilir.
- İşlem genellikle hızlıdır; yoğun ağrı beklenmez.
- Noktasal kızarıklık veya küçük kabarıklıklar kısa sürede azalabilir.
- Baş ağrısı, morluk veya enjeksiyon hassasiyeti görülebilir.
- Yaygın güçsüzlük, görme değişikliği, yutma veya nefes alma zorluğu acil değerlendirme gerektirir.

Hemen söyleyin

Keskin, artan veya tek noktaya saptanan 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

Uygulama alanını ovalamayın veya masaj yapmayın.

02

Hekiminizin spor, sıcak ortam ve yatış pozisyonu önerilerine uyun.

03

Makyaj ve cilt bakımına dönüş zamanını işlem çıkışında netleştirin.

04

Noktasal kızarıklık ve hassasiyet genellikle kısa sürelidir.

05

Etkiyi aynı gün beklemeyin; erken değerlendirme yanıltıcı olabilir.

06

Olağan dışı göz kapağı, görme, konuşma, yutma veya nefes belirtisi olursa beklemeyin.

İyileşme ve sonuç penceresi

0-24 saat

Noktasal kızarıklık, hassasiyet veya küçük morluk olabilir; alanı ovuşturmayın.

3-7 gün

Etki birçok hastada bu aralıkta fark edilmeye başlar; asimetri erken dönemde değişebilir.

10-14 gün

Sonuç daha dengeli değerlendirilir; gerekirse kontrol randevusu yapılır.

1-3 ay

Etki giderek azalabilir; kas gücü ve doz planı kişiye göre değişir.

3-4 ay+

Süre kişisel metabolizma, kas gücü, doz ve bölgeye bağlıdır; yeni plan muayeneyle yapılır.

Normal mi, takip mi?

Beklenen

- Noktasal kızarıklık
- Hafif morluk veya hassasiyet
- İlk günlerde baş ağrısı
- Etkinin kademeli başlaması
- Geçici asimetri hissi

Acil

- Yutma veya nefes alma güçlüğü
- Çift görme, bulanık görme veya belirgin göz kapağı düşüklüğü
- Yaygın kas güçsüzlüğü
- Şiddetli alerjik belirti
- Hızla artan ağrı, Şişlik veya enfeksiyon bulgusu

Durum

Őüphede 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.
- Ürün kaynağı, sulandırma ve doz kayıtları hasta dosyasında tutuluyor 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

- İlk gün yüz masajı ve baskıdan kaçının.
- Cilt bakımına dönüşü işlem talimatına göre yapın.
- Kaş ve alın hareketini erken günlerde zorlayarak test etmeyin.
- Kontrol için fotoğraf çekilecekse aynı ışık ve mimiklerle çekin.

Yaşam ritmi

- Düzenli uyku ve stres yönetimi yüz ifadesini etkileyebilir.
- Tekrarlayan uygulamalarda doz artırmak yerine doğal hareket dengesini konuşun.

Hatırlatma

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

Sonuç beklentisi ve bakım planı

Beklenti

- Amaç donuk yüz değil, mimikle oluşan sertliği azaltmaktır.
- İlk uygulamada konservatif doz ve kontrol daha güvenli iletişim sağlar.
- Statik çizgiler sadece botulinum toksinle tamamen değişmeyebilir; cilt kalitesi ayrıca değerlendirilir.
- Etki süresi kişiden kişiye değişir; kesin süre vaadi doğru değildir.

Plan dili

- Cilt kalitesi zayıfsa botulinum toksin tek başına tüm çizgi algısını değiştirmeyebilir.
- Dolgu ile kombinasyonda önce mimik mi hacim mi sorusu yanıtlanır.
- RF mikroiğneleme, mezoterapi veya bakım protokolleri için zamanlama ayrı planlanır.
- Masseter uygulaması yüz oranı ve diş sıkma öyküsüyle birlikte değerlendirilir.
- Kaş kaldırma beklentisi göz kapağı yapısı ve alın kası dengesine bağlıdır.
- Sık tekrarlamaya yerine etkinin oturması ve azalması izlenmelidir.

Kombinasyonlar ve alternatifler

Tek bir uygulamayı büyütme yerine, bazen küçük ve sıralı adımlar daha kontrollü görünür. Her kombinasyon aynı gün yapılmak zorunda değildir.

1

- Cilt kalitesi zayıfsa botulinum toksin tek başına tüm çizgi algısını değiştiremeyebilir.
- Dolgu ile kombinasyonda önce mimik mi hacim mi sorusu yanıtlanır.

2

- RF mikroigneleme, mezoterapi veya bakım protokolleri için zamanlama ayrı planlanır.
- Masseter uygulaması yüz oranı ve diş sıkma öyküsüyle birlikte değerlendirilir.

3

- Kaş kaldırma beklentisi göz kapağı yapısı ve alın kası dengesine bağlıdır.
- Sık tekrarlama yerine etkinin oturması ve azalması izlenmelidir.

Sınır

Her işlem herkese uygun değildir. Muayenede işlem 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

- Hangi mimikler korunacak, hangileri yumuşatılacak?
- Benim kas gücüm ve yüz asimetrim doz planını nasıl etkiliyor?
- Etki ne zaman başlar, kontrol ne zaman anlamlı olur?
- Göz kapağı düşüklüğü veya asimetri riski bende nasıl azaltılır?
- Acil belirtiler nelerdir ve size nasıl ulaşırım?

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

- Yutma veya nefes alma güçlüğü
- Çift görme, bulanık görme veya belirgin göz kapağı düşüklüğü
- Yaygın kas güçsüzlüğü
- Şiddetli alerjik belirti

Randevuda sorulacak sorular

Randevuda sorulacak sorular

- Hangi mimikler korunacak, hangileri yumuşatılacak?
- Benim kas g¼c¼m ve y¼z asimetrim doz planını nasıl etkiliyor?
- Etki ne zaman başlar, kontrol ne zaman anlamlı olur?
- G¼z kapağı d¼ř¼kl¼đ¼ veya asimetri riski bende nasıl azaltılır?
- Acil belirtiler nelerdir ve size nasıl ulaşırım?
- Bu işlem yerine cilt bakımı, dolgu veya farklı bir plan daha uygun olabilir mi?

Kısa s¼zlk¼

- Botulinum toksin: Kas aktivitesini ge¼ici azaltabilen tıbbi protein.
- Dinamik ¼izgi: Mimikle belirginleşen ¼izgi.
- Statik ¼izgi: Y¼z dinlenirken de g¼r¼len ¼izgi.
- Kontrol dozu: Etki oturduktan sonra gerekirse değerlendirilen k¼¼¼k ayar.

Son not

Bu liste randevu konuşmasını g¼çlendirmek i¼indir; kişisel karar muayene ve tıbbi değerlendirmeye verilir.

Bilinçli karar, ölçülü plan.

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

1

American Academy of Dermatology Association

Botulinum toxin therapy: FAQs

Botulinum toksin güvenliği ve hasta hazırlığı için kullanıldı.

<https://www.aad.org/public/cosmetic/wrinkles/botulinum-toxin-faqs>

2

Centers for Disease Control and Prevention

How to stay safe when getting botulinum toxin injections

Sahte veya uygunsuz toksin uygulamalarına karşı güvenlik çerçevesi için kullanıldı.

<https://www.cdc.gov/botulism/prevention/botulinum-toxin-injections.html>

Onay iş akışı

Klinik kullanım öncesi hekim imzası gerektirir.

drmurattoktamisoglu.com