

Ne Beklemeli?

# Dolgu Rehberi



Doktor Murat Toktamışoğlu

Bilimsel, anlaşılır ve güven veren bir hasta rehberi

**TIBBİ BİLGİLENDİRME NOTU**

# Hacim değil, yüz dengesi konuşulmalı

Dermal dolgu uygulamaları hacim, kontur ve destek ihtiyacını değerlendirmek için kullanılır. Güvenli plan; anatomi bilgisi, ürün seçimi, yavaş ve ölçülü uygulama, acil belirti eğitimi ve takip randevusuyla birlikte düşünülür.

**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 listeleyin.
- 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, dolgu kararını yüz oranı, ürün güvenliği ve damar komplikasyonu farkındalığıyla ele alır.

## Öncesi

Geçmiş dolgular, kullanılan ürünler, dental işlemler, uçuk, enfeksiyon, ilaçlar ve alerjiler net konuşulur.

## İşlem Anı

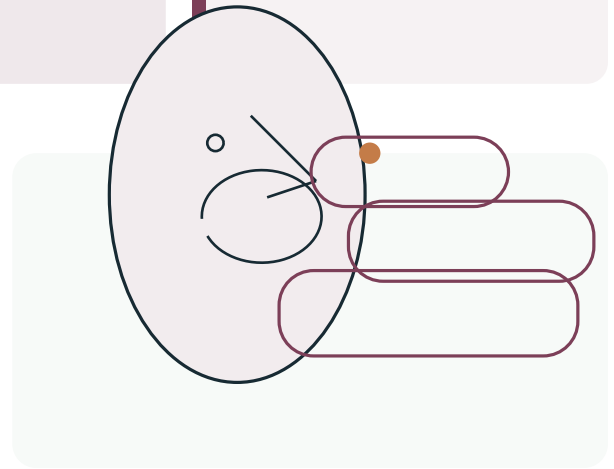
Bölge temizlenir; iğne veya kanül seçimi, ürün miktarı ve enjeksiyon derinliği anatomiye göre belirlenir.

## Sonrası

Ödem ve morluk olabilir; şiddetli ağrı, beyazlama-morarma, soğukluk veya görme belirtisi acildir.

## Ana fikir

Dolguda en önemli güvenlik başlığı damar içine istenmeyen uygulama riskini bilmek ve erken belirtiyi bekletmemektir.



# Uygunluk konuşması

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

## Uygunluk konuşması

- Yaşa veya yapısal özelliğe bağlı hacim kaybını ölçülü konuşmak.
- Dudak, yanak, çene, nazolabial veya göz altı gibi bölgelerde yüz dengesi değerlendirmek.
- Tek seansta büyük değişim yerine kademeli planı kabul etmek.
- Ürün türü, kalıcılık ve gerektiğinde çözme seçeneklerini sormak.
- Fotoğrafla simetri, ödem ve doğal görünümü takip etmek.

## Erteleme veya ek değerlendirme

- Aktif uçuk, cilt enfeksiyonu, diş enfeksiyonu veya işlem alanında açık yara varsa.
- Yakın zamanda dental işlem, aşı, enfeksiyon veya başka enjeksiyon yapıldıysa.
- Daha önceki dolgunun ürünü, tarihi veya komplikasyon öyküsü bilinmiyorsa.
- Otoimmün hastalık, alerji, kanama eğilimi veya bağışıklık baskılanması özel değerlendirme gerektiriyorsa.
- Acil belirti halinde ulaşamayacağınız 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

- Önceki dolgu ürün adı, tarih ve sorunları not edin.
- Kanama-morluk riskini artırabilecek ilaç ve takviyeleri hekime bildirin.
- Dental işlem veya enfeksiyon planınız varsa paylaşın.

## 1 hafta önce

- Uçuk öyküsü varsa koruyucu plan gerekip gerekmediğini sorun.
- Hedef fotoğraf getirebilirsiniz; bire bir kopya beklentisi gerçekçi değildir.
- Aşı, lazer, peeling veya başka enjeksiyon zamanlamasını konuşun.

## 24 saat önce

- Alkol ve yoğun egzersizden kaçınmak morluk riskini azaltmaya yardımcı olabilir.
- Randevu sonrası baskılı yüz masajı, sauna veya uzun uçuş planlamayın.
- Şişlik istemeyeceğiniz sosyal etkinlikler için zaman bırakın.

# Yazdırılabilir kontrol listesi

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

- nceki dolgu tarihlerini ve ürün adlarını yazdım.
- Alerji, uçuk, dental işlem, enfeksiyon ve bağışıklık durumumu not ettim.
- Kan sulandırıcı, ağrı kesici ve takviyelerimi listeledim.
- Hangi bölgeyi neden istediğimi ve ne kadar fark beklediğimi yazdım.
- Ürünün adı, kaynağı, ruhsat durumu ve çözme seçeneğini soracağım.
- Acil damar belirtisi riskini ve kliniğe ulaşma yolunu soracağım.
- Ödem ve morluk için sosyal takvimimde boşluk bıraktım.
- Kontrol randevusu ve fotoğraf takibini planlayacağım.
- Büyük değişim yerine kademeli yaklaşımı değerlendireceğim.

## Notlarım

---

---

---

---

---

# İşlem günü akışı

Yüz oranı, asimetri, cilt kalitesi ve önceki dolgular değerlendirilir.

Ürün tipi, miktar ve uygulama derinliği kişiye göre seçilir.

Alan antiseptik ile hazırlanır; gerekirse lokal uyuşturma veya ürün içi anestetik etkisi kullanılır.

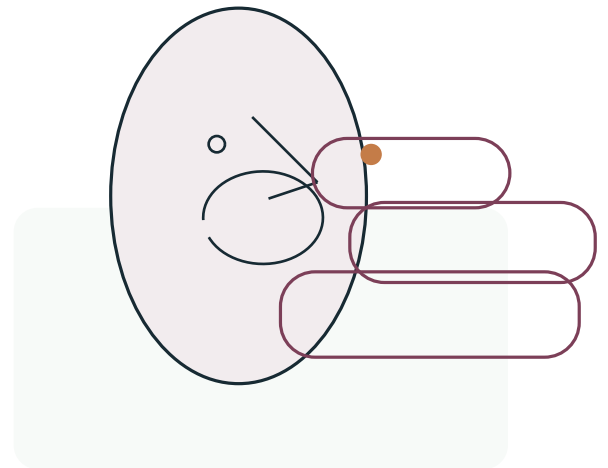
İğne veya kanül seçimi bölgeye ve güvenlik planına göre yapılır.

Uygulama yavaş ve kontrollü ilerler; renk, ağrı ve dolaşım belirtileri izlenir.

İşlem sonunda simetri, ödem ve acil belirti eğitimi tekrar edilir.

## Randevu ritmi

Dolgunun nihai değerlendirmesi ödem indikten sonra yapılmalıdır.



# 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

- Basınç, dolgunluk, kısa batma veya yanma hissi olabilir.
- Dudak ve burun çevresi gibi bölgeler daha hassas olabilir.
- Ödem nedeniyle ilk görünüm nihai sonuç değildir.
- Ani şiddetli ağrı, beyazlama, morarma, soğukluk veya görme belirtisi normal değildir.
- Aşırı baskı, kontrolsüz masaj veya kendi kendine müdahale önerilmez.

## 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

Uygulama alanına gereksiz baskı ve masaj yapmayın.

## 02

Hekimin önerdiği soğuk uygulama veya ilaç dışı bakım talimatına uyun.

## 03

Sıcak ortam, yoğun spor, alkol ve yüzüstü baskıdan kaçının.

## 04

Ödemi gün gün izleyin; hızla kötüleşen tek taraflı şişlikte haber verin.

## 05

Dudak dolgusunda sıcak içecek, sert temas ve makyaj zamanlamasını sorun.

## 06

Şiddetli ağrı, renk değişikliği veya görme belirtisi olursa acil değerlendirme gerekir.

# İyileşme ve sonuç penceresi

**0-24 saat**

Ödem, hassasiyet, kızarıklık ve morluk görülebilir; renk ve ağrı takibi önemlidir.

**2-7 gün**

Şişlik azalır; dudak gibi hareketli bölgelerde geçici asimetri hissi olabilir.

**2-4 hafta**

Sonuç daha sakin değerlendirilir; gerekirse kontrol ve küçük ayar konuşulur.

**Aylar**

Kalıcılık ürün, bölge, metabolizma ve mimik hareketine göre değişir.

**Uzun dönem**

Tekrarlayan dolgu planında yüzün doğal oranını korumak önceliklidir.

# Normal mi, takip mi?

## Beklenen

- Hafif-orta ödem
- Morluk, kızarıklık veya hassasiyet
- İlk günlerde geçici asimetri
- Dudakta gerginlik veya dolgunluk hissi
- Küçük enjeksiyon noktaları

## Acil

- Ani şiddetli ağrı
- Beyazlama, morarma, soğukluk veya ağ şeklinde renk değişikliği
- Görme değişikliği veya göz ağrısı
- Hızla artan tek taraflı şişlik
- Ateş, irin, artan kızarıklık veya sert nodül

## 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.
- Hyaluronidaz erişimi ve damar komplikasyonu planı mevcut 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 gereksiz masaj ve baskıdan kaçının.
- Dental işlem, aşı veya yeni enjeksiyon zamanlamasını hekime danışın.
- Cilt bakımında tahriş edici aktiflere dönüşü talimatla yapın.
- Ödemi yorumlamak için erken günlerde sonucu büyütmeyin.

## Yaşam ritmi

- Düzenli güneş koruma ve cilt bakımı dolgunun çevresindeki cilt kalitesini destekler.
- Yeni dolgu kararını fotoğraf ve yüz dengesi üzerinden verin.

## Hatırlatma

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

# Sonuç beklentisi ve bakım planı

## Beklenti

- Dolgu sonucu ödem inmeden kesin değerlendirilemez.
- Aşırı hacim doğal yüz oranını bozabilir; küçük miktarlar daha güvenli planlanabilir.
- Her dolgu çözülebilir değildir; ürün tipi ve müdahale seçeneği baştan konuşulmalıdır.
- Kalıcılık kişisel ve bölgeseldir; kesin süre vaadi doğru değildir.

## Plan dili

- Botulinum toksin mimik kaynaklı çizgilerde dolgunun yükünü azaltabilir.
- Cilt kalitesi için mezoterapi veya enerji temelli işlemler ayrı zamanlanabilir.
- HIFU veya RF işlemleriyle dolgu zamanlaması bölge ve ürün tipine göre planlanır.
- Dudak dolgusunda oran, diş görünümü ve konuşma-gülme dinamiği birlikte değerlendirilir.
- Göz altı dolgusu herkese uygun değildir; ödem eğilimi ve anatomi kritik önem taşır.
- Büyük değişim hedefinde tek seans yerine aşamalı plan daha kontrollüdür.

# Kombinasyonlar ve alternatifler

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

## 1

- Botulinum toksin mimik kaynaklı çizgilerde dolgunun yükünü azaltabilir.
- Cilt kalitesi için mezoterapi veya enerji temelli işlemler ayrı zamanlanabilir.

## 2

- HIFU veya RF işlemleriyle dolgu zamanlaması bölge ve ürün tipine göre planlanır.
- Dudak dolgusunda oran, diş görünümü ve konuşma-gülme dinamiği birlikte değerlendirilir.

## 3

- Göz altı dolgusu herkese uygun değildir; ödem eğilimi ve anatomi kritik önem taşır.
- Büyük değişim hedefinde tek seans yerine aşamalı plan daha kontrollüdür.

## 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 ürün kullanılacak ve benim bölgem için neden uygun?
- Ürün hyaluronik asit mi, gerektiğinde çözme seçeneği var mı?
- Damar komplikasyonu belirtileri nelerdir ve acil planınız nedir?
- Ödem ne zaman iner, kontrol ne zaman yapılır?
- Bu bölge için dolgu yerine başka seçenek daha güvenli olabilir mi?

## 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

- Ani şiddetli ağrı
- Beyazlama, morarma, soğukluk veya ağ şeklinde renk değişikliği
- Görme değişikliği veya göz ağrısı
- Hızla artan tek taraflı şişlik

# Randevuda sorulacak sorular

## Randevuda sorulacak sorular

- Hangi ürün kullanılacak ve benim bölgem için neden uygun?
- Ürün hyaluronik asit mi, gerektiğinde çözme seçeneği var mı?
- Damar komplikasyonu belirtileri nelerdir ve acil planınız nedir?
- Ödem ne zaman iner, kontrol ne zaman yapılır?
- Bu bölge için dolgu yerine başka seçenek daha güvenli olabilir mi?
- Yüz oranımı korumak için ne kadar hacim sınırı önerirsiniz?

## Kısa sözlük

- Hyaluronik asit: Su tutabilen ve birçok dolguda kullanılan materyal ailesi.
- Kanül: Bazı bölgelerde kullanılan ucu künt uygulama aracı.
- Hyaluronidaz: Bazı hyaluronik asit dolguları çözmek için kullanılan enzim.
- Vasküler komplikasyon: Damar dolaşımının etkilenmesiyle gelişebilen acil durum.

## 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 süreci dilini kontrol etmek için kullanılmıştır.

1

**U.S. Food and Drug Administration**

**Dermal Filler Do's and Don'ts for Wrinkles, Lips and More**

Dolgu yan etkileri, damar riski ve hasta uyarıları için kullanıldı.

<https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/dermal-filler-dos-and-donts-wrinkles-lips-and-more>

## Onay iş akışı

Klinik kullanım öncesi hekim imzası gerektirir.

[drmurattoktamisoglu.com](http://drmurattoktamisoglu.com)