

Ne Beklemeli?

HIFU

Rehberi



Doktor Murat Toktamışoğlu

Bilimsel, anlaşılır ve güven veren bir hasta rehberi

TIBBİ BİLGİLENDİRME NOTU

Kademeli sıkılaştırma, doğru aday seçimiyle konuşulur

HIFU, odaklanmış ultrason enerjisiyle cildin alt katmanlarında kontrollü ısı etkisi oluşturmayı hedefleyen enerji temelli bir uygulamadır. Cerrahi yüz germe yerine geçmez; hafif-orta gevşeklik ve kademeli kolajen yanıtı gerçekçi çerçevede değerlendirilir.

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, HIFU sürecini tek seanslık dramatik değişim vaadi yerine doğru aday, doğru derinlik ve sabırlı takip üzerinden anlatır.

Öncesi

Cilt kalınlığı, sarkma derecesi, yüz hacmi, önceki dolgu/enerji işlemleri ve ağrı eşiği değerlendirilir.

İşlem Anı

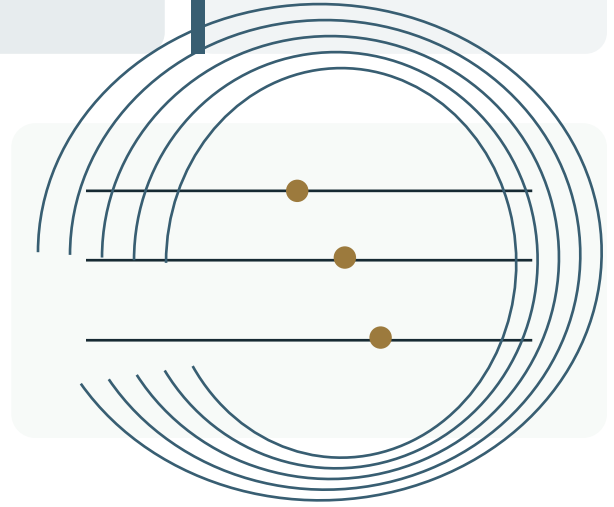
Cilt işaretlenir, jel uygulanır ve farklı derinliklerde ultrason atışları kontrollü verilir.

Sonrası

Kızarıklık, hassasiyet veya çene hattında ağrı olabilir; yanık, sinir belirtisi veya şiddetli ağrı bekletilmez.

Ana fikir

HIFU sonucu yavaş gelişir; doğru hasta seçimi, gerçekçi hedef ve cihaz güvenliği temel başlıklardır.



Uygunluk konuşması

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

Uygunluk konuşması

- Hafif-orta cilt gevşekliği ve çene hattı belirsizliğini cerrahisiz seçenek olarak konuşmak.
- Kademeli ve doğal sıkılaşma hedeflemek.
- Tek seansta dramatik germe beklentisini gerçekçi zemine çekmek.
- Yüzde hacim kaybı varsa sıkılaştırma-hacim dengesini değerlendirmek.
- Enerji temelli işlemlerde cihaz, derinlik ve uygulayıcı deneyimini sormak.

Erteleme veya ek değerlendirme

- Belirgin deri fazlalığı cerrahi değerlendirme gerektirecek düzeydeyse.
- Aktif enfeksiyon, açık yara, yoğun inflamasyon veya işlem alanında implant/özel durum varsa.
- Yüzde belirgin hacim kaybı varsa ve ek sıkılaştırma daha yorgun görünüm yaratabilecekse.
- Yakın zamanda dolgu, ip, lazer veya enerji işlemi yapıldıysa zamanlama net değilse.
- Ağrı toleransı düşükse ve işlem konforu planı konuşulmamışsa.

Öncesi: hazırlık haritası

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

2 hafta önce

- Önceki dolgu, ip, lazer, RF veya HIFU işlemlerinin tarihini yazın.
- Ciltte aktif enfeksiyon, uçuk veya dermatit varsa bildirin.
- Yüz hacim kaybınız varsa önce hacim-sıkılaşıma dengesini konuşun.

1 hafta önce

- Cilt bariyerini tahriş eden yoğun bakımlardan kaçının.
- Ağrı eşiği ve konfor planınızı sorun.
- Sosyal etkinlik için hafif ödem veya hassasiyet payı bırakın.

24 saat önce

- Randevuya temiz ve rahat ciltle gelin.
- İşlem sonrası sıcak ortam ve yoğun spor planınızı düzenleyin.
- Beklenen sonuç zaman çizelgesini tekrar sorun.

Yazdırılabilir kontrol listesi

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

- nceki dolgu, ip, lazer, RF ve HIFU işlemlerimi yazdım.
- Yüzümde hacim kaybı mı, gevşeklik mi baskın sorusunu soracağım.
- Cihaz adı, uygulama derinlikleri ve hedef bölgeleri soracağım.
- Ağrı yönetimi ve işlem konforu planını netleştireceğim.
- Aktif enfeksiyon, açık yara veya cilt hastalığı olmadığını kontrol ettim.
- İşlem sonrası kızarıklık ve hassasiyet için sosyal takvimimde boşluk bıraktım.
- Sonucun haftalar-aylar içinde değerlendirileceğini not ettim.
- Sinir belirtisi, yanık veya şiddetli ağrıda erken iletişim kanalını soracağım.
- Cerrahi gerektiren sarkmanın HIFU ile zlmeyebileceğini kabul ettim.

Notlarım

İşlem günü akışı

Yüz gevşekliği, cilt kalınlığı ve hacim dengesi değerlendirilir.

Hedef bölgeler işaretleir ve cihaz başlığı/derinliği planlanır.

Ultrason jeli uygulanır; atış çizgileri düzenli oluşturulur.

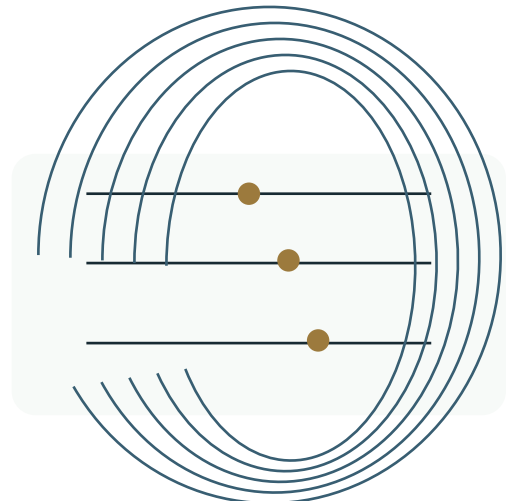
Enerji atışlarında derin sıcaklık, batma veya elektriklenme benzeri his olabilir.

Kemik üzeri ve çene hattı gibi alanlarda hassasiyet daha belirgin olabilir.

İşlem sonrası cilt kontrol edilir ve takip zaman çizelgesi anlatılır.

Randevu ritmi

Sonuç yavaş geliştii için erken dönemde aşırı yorum yapılmamalıdır.



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

- Derinde sıcaklık, karıncalanma, batma veya çene-diş hattına vuran hassasiyet olabilir.
- Atışlar arasında kısa dinlenmeler gerekebilir; konfor düzeyi söylenmelidir.
- İşlem sonrası dokunmakla hassasiyet birkaç gün sürebilir.
- Yanık hissi, kalıcı uyuşma veya yüz kasında güçsüzlük normal kabul edilmez.
- Ağrı kontrolü kişiye göre planlanır; işlem acısız olmak zorunda değildir.

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

Cildi nazik tutun; sıcak duş, sauna ve yoğun spordan kaçıın.

02

Hafif kızarıklık veya hassasiyet beklenebilir.

03

Ağrı, uyuşma veya yanma artarsa kliniğe haber verin.

04

Cilt bakımına agresif aktiflerle dönmeyin.

05

Yüzü sert masaj veya baskıyla zorlamayın.

06

Sonucu aynı gün değerlendirmeyin; kolajen yanıtı zaman alır.

İyileşme ve sonuç penceresi

0-24 saat

Kızarıklık, hassasiyet, hafif ödem veya çene hattında ağrı olabilir.

1 hafta

Dokunma hassasiyeti azalır; bazı hastalarda gerginlik hissi sürebilir.

4-8 hafta

Sıkılaşıma hissi kademeli değerlendirilmeye başlar.

2-3 ay

Kolajen yanıtı daha anlamlı yorumlanır; fotoğraf karşılaştırması yapılabilir.

3-6 ay

Sonuç kişisel cilt yapısı ve gevşeklik derecesine göre değişir.

Normal mi, takip mi?

Beklenen

- Geçici kızarıklık
- Dokunmakla hassasiyet
- Hafif ödem
- Çene hattında ağrı veya sızlama
- Kademeli ve yavaş sonuç

Acil

- Yanık, kabarcık veya açık yara
- Kalıcı uyuşma, yüz kasında güçsüzlük veya asimetri
- Şiddetli ve artan ağrı
- Hızla artan şişlik veya enfeksiyon belirtisi
- Görme, konuşma veya yutma ile ilgili olağan dışı belirti

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.
- Cihazın odak derinlikleri ve güvenlik protokolü hedef bölgeye göre planlandı mı?
- 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 cildi sıcak ve tahrişten koruyun.
- Güneş koruyucu ve bariyer bakımı sürdürün.
- Hacim kaybı belirginse aşırı sıkılaştırma yerine bütünsel plan konuşun.
- Ağrı veya uyuşmayı gün gün not edin.

Yaşam ritmi

- Protein, uyku ve sigara gibi yaşam faktörleri cilt kalitesini etkiler.
- Sonucu erken değil, fotoğrafla belirlenen kontrol zamanında değerlendirin.

Hatırlatma

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

Sonuç beklentisi ve bakım planı

Beklenti

- HIFU cerrahi yüz germe alternatifi değildir; hafif-orta gevşeklikte daha gerçekçi konuşulur.
- Sonuç yavaş gelişir ve kişisel kolajen yanıtına bağlıdır.
- Hacim kaybı olan yüzlerde fazla sıkılaştırma daha yorgun algı yaratabilir.
- Cihaz, derinlik ve uygulayıcı deneyimi güvenlik açsından önemlidir.

Plan dili

- Dolgu gerekiyorsa hacim-sıkılaşma sırası kişiye göre planlanır.
- Botulinum toksin mimik çizgilerini, HIFU gevşeklik hissini hedefleyebilir.
- RF mikroiğneleme veya lazerle aynı dönemde agresif enerji yükü uygun olmayabilir.
- Cilt kalitesi zayıfsa bakım veya mezoterapi ayrı hedefle konuşulabilir.
- Belirgin sarkmada cerrahi görüş daha dürüst seçenek olabilir.
- Tekrarlama aralığı sosyal takvime göre değil cilt yanıtına göre belirlenir.

Kombinasyonlar ve alternatifler

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

1

- Dolgu gerekiyorsa hacim-sıkılaşma sırası kişiye göre planlanır.
- Botulinum toksin mimik çizgilerini, HIFU gevşeklik hissini hedefleyebilir.

2

- RF mikroiğneleme veya lazerle aynı dönemde agresif enerji yükü uygun olmayabilir.
- Cilt kalitesi zayıfsa bakım veya mezoterapi ayrı hedefle konuşulabilir.

3

- Belirgin sarkmada cerrahi görüş daha dürüst seçenek olabilir.
- Tekrarlama aralığı sosyal takvime göre değil cilt yanıtına göre belirlenir.

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

- Benim gevşekliğim HIFU için gerçekçi mi, yoksa başka seçenek mi konuşmalıyız?
- Hangi cihaz, hangi derinlikler ve hangi bölgeler planlanıyor?
- Yüzümde hacim kaybı varsa HIFU bunu artırır mı?
- Ağrı yönetimi ve işlem konforu nasıl sağlanacak?
- Sonucu ne zaman fotoğrafla değerlendireceğiz?

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, kabarcık veya açık yara
- Kalıcı uyuşma, yüz kasında güçsüzlük veya asimetri
- Şiddetli ve artan ağrı
- Hızla artan şişlik veya enfeksiyon belirtisi

Randevuda sorulacak sorular

Randevuda sorulacak sorular

- Benim gevşekliğim HIFU için gerçekçi mi, yoksa başka seçenek mi konuşmalıyız?
- Hangi cihaz, hangi derinlikler ve hangi bölgeler planlanıyor?
- Yüzümde hacim kaybı varsa HIFU bunu artırır mı?
- Ağrı yönetimi ve işlem konforu nasıl sağlanacak?
- Sonucu ne zaman fotoğrafla değerlendireceğiz?
- Yanık veya sinir belirtisinde acil planınız nedir?

Kısa sözlük

- HIFU: Yüksek yoğunluklu odaklanmış ultrason enerjisi.
- Kolajen: Cilt destek yapısında görev alan protein ailesi.
- Laksity: Cilt gevşekliği anlamında kullanılan tıbbi terim.
- Odak derinliği: Enerjinin hedeflendiği doku seviyesi.

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

American Society for Dermatologic Surgery

Ultrasound Therapy for Sagging Skin

Odaklanmış ultrasonla gevşeklik yaklaşımı için kullanıldı.

<https://www.asds.net/skin-experts/skin-treatments/ultrasound-therapy-for-sagging-skin>

2

U.S. Food and Drug Administration

Focused Ultrasound Stimulator System for Aesthetic Use

Odaklanmış ultrason cihaz güvenliği ve risk sınıflaması için kullanıldı.

<https://www.fda.gov/medical-devices/guidance-documents-medical-devices-and-radiation-emitting-products/focused-ultrasound-stimulator-system-aesthetic-use-class-ii-special-controls-guidance-industry-and>

Onay iş akışı

Klinik kullanım öncesi hekim imzası gerektirir.

drmurattoktamisoglu.com