

Ne Beklemeli?

Mezoterapi Rehberi



Doktor Murat Toktamışoğlu

Bilimsel, anlaşılır ve güven veren bir hasta rehberi

TIBBİ BİLGİLENDİRME NOTU

İçeriği bilmeden enjeksiyon planı yapılmaz

Mezoterapi, cilt veya saç gibi hedeflere göre seçilen içeriklerin yüzeysel enjeksiyonlarla uygulanmasını anlatan geniş bir başlıktır. Bu nedenle güvenli süreç; içeriğin ne olduğu, kanıt düzeyi, alerji riski, steril hazırlık ve gerçekçi seans planı üzerinden konuşulmalıdır.

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, mezoterapiyi tek bir mucize işlem gibi değil, içerik ve hedefe göre değişen tıbbi bir enjeksiyon konuşması olarak ele alır.

Öncesi

Hedef, içerik, alerji, gebelik-emzirme, aktif enfeksiyon, saç/cilt hastalığı ve kullanılan ilaçlar netleşir.

İşlem Anı

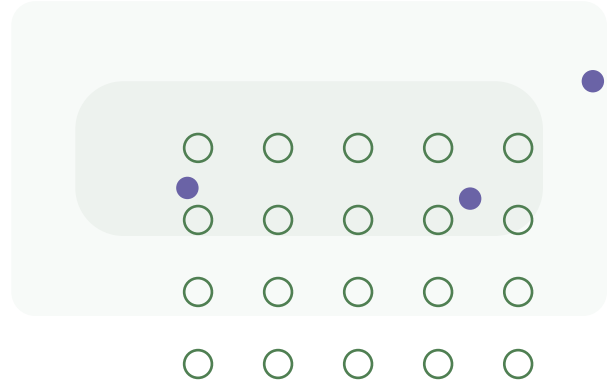
Cilt temizlenir; küçük yüzeysel enjeksiyonlar yapılır. İçerik ve teknik, hedef alana göre değişir.

Sonrası

Kabarıklık, kızarıklık ve morluk geçici olabilir; enfeksiyon, sert nodül veya alerjik belirti bekletilmez.

Ana fikir

Mezoterapide en önemli soru 'ne enjekte ediliyor, neden ve hangi riskle?' sorusudur.



Uygunluk konuşması

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

Uygunluk konuşması

- Cilt nemi, parlaklık, ince doku kalitesi veya saç destek protokolünü konuşmak.
- İçerik listesini ve alerji riskini açıkça sormak.
- Tek seans yerine seri ve bakım planı mantığını anlamak.
- Akne, leke, saç dökülmesi veya dermatolojik hastalık varsa önce tanı ve tedavi sırasını konuşmak.
- Uygulamanın kanıt düzeyinin içerik ve endikasyona göre değiştirdiğini kabul etmek.

Erteleme veya ek değerlendirme

- İşlem alanında enfeksiyon, açık yara, uçuk veya açıklanamayan döküntü varsa.
- İçeriğe karşı alerji veya daha önce enjeksiyon reaksiyonu yaşıandıysa.
- Gebelik, emzirme, bağışıklık baskılanması veya kontrolsüz sistemik hastalık varsa.
- Kullanılacak karışımın içeriği, kaynağı veya steril hazırlığı net değilse.
- Saç dökülmesi veya leke gibi durumlarda altta yatan tıbbi neden araştırılmadıysa.

Öncesi: hazırlık haritası

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

2 hafta önce

- Alerji, ürtiker ve önceki enjeksiyon reaksiyonlarınızı yazın.
- Saç için planlanıyorsa kan tahlili veya dermatolojik değerlendirme gerekip gerekmediğini sorun.
- Kanama-morluk riskini artıracak ilaç ve takviyeleri bildirin.

1 hafta önce

- Ciltte aktif akne, enfeksiyon veya tahriş varsa randevuyu bildirin.
- Kullanılacak içeriğin adını ve amacını sorun.
- Yakın zamanda yapılan lazer, dolgu veya peeling işlemlerini paylaşın.

24 saat önce

- Cildi tahriş eden bakım, ağda veya sert peeling yapmayın.
- Alkol ve yoğun egzersizden kaçınmak morluk riskini azaltmaya yardımcı olabilir.
- Randevu sonrası makyaj, spor ve sıcak ortam talimatlarını sorun.

Yazdırılabilir kontrol listesi

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

- Kullanılacak içeriklerin adını ve amacını soracağım.
- Alerji, ürtiker, ilaç reaksiyonu ve önceki enjeksiyon deneyimlerimi yazdım.
- Aktif enfeksiyon, uçuk, döküntü veya akne alevlenmesi olmadığını kontrol ettim.
- Gebelik, emzirme ve sistemik hastalık bilgilerimi paylaşacağım.
- Sa veya leke hedefinde altta yatan neden araştırması gerekip gerekmediğini soracağım.
- Seans sayısı ve kontrol aralığının neye göre belirlendiğini soracağım.
- Enfeksiyon veya nodül belirtisinde kliniğe nasıl ulaşacağımı soracağım.
- İşlem sonrası makyaj, spor, sıcak ortam ve cilt bakım kurallarını netleştireceğim.
- Beklentimin parlaklık ve kalite desteği olduğunu, dramatik değişim beklemediğimi not ettim.

Notlarım

İşlem günü akışı

Hedef alan, cilt durumu ve altta yatan hastalık olasılığı değerlendirilir.

Kullanılacak içerik ve neden seçildiği açıklanır.

Cilt antiseptik ile hazırlanır; gerekirse topikal uyuşturma uygulanır.

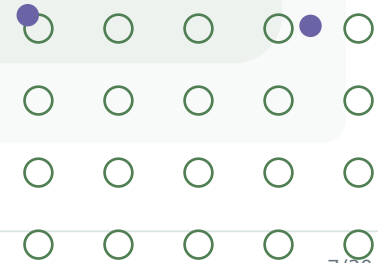
Yüzeyel mikro enjeksiyonlar düzenli aralıklarla yapılır.

Küçük kabarıklıklar veya noktasal kanama kontrol edilir.

Ev bakım ve seans aralığı kişisel yanıtla birlikte planlanır.

Randevu ritmi

Belirsiz karışımlar veya kaynağı bilinmeyen ürünler kullanılmamalıdır.



İşlem anında ne hissedilir?

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

İşlem Anı

- Kısa iğne batmaları, yanma, sızlama veya basınç olabilir.
- Kabarıklıklar genellikle geçicidir; bölgeye göre saatler içinde azalabilir.
- Morluk ve hassasiyet enjeksiyon sayısına bağlı görülebilir.
- Kaşıntı, yaygın kızarıklık veya nefes-dudak-göz şişliği alerji açısından önemlidir.
- Aşırı ağrı, irin veya sıcaklık artışı enfeksiyon açısından değerlendirilmelidir.

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

İşlem alanını temiz tutun; gereksiz dokunma ve makyaj zamanlamasını sorun.

02

Sıcak ortam, yoğun spor ve havuzdan hekimin önerdiği süre boyunca kaçının.

03

Kabarıklıkları sıkmayın, masaj yapmayın veya koparmayın.

04

Alerjik belirti veya hızla artan şişlik olursa beklemeyin.

05

Cilt bakımını sade tutun; aktif asit ve retinoidleri talimata göre başlatın.

06

Saç mezoterapisinde saç yıkama ve ürün kullanımı zamanını netleştirin.

İyileşme ve sonuç penceresi

0-24 saat

Kabarıklık, kızarıklık, noktasal kanama veya hassasiyet olabilir.

2-3 gün

Morluk ve hassasiyet azalır; enfeksiyon belirtileri açısından takip sürer.

1-2 hafta

Cilt parlaklığı veya nem hissi kişiden kişiye değişen şekilde değerlendirilebilir.

Seri plan

Mezoterapi çoğu zaman tek işlem değil, hedefe göre planlanan seanslar şeklinde konuşulur.

Bakım

Kalıcılık içerik, yaşam tarzı, cilt bakımı ve altta yatan soruna göre değişir.

Normal mi, takip mi?

Beklenen

- Küçük kabarıklıklar
- Noktasal kızarıklık veya morluk
- Hafif yanma veya hassasiyet
- Geçici kaşıntı
- Birkaç gün süren doku hassasiyeti

Acil

- Yaygın kurdeşen, dudak-göz şişliği veya nefes belirtisi
- Ateş, irin, artan sıcaklık veya zonklama
- Geçmeyen sert nodül veya ağrılı kitle
- Hızla artan kızarıklık
- Şiddetli ağrı veya beklenmeyen renk değişikliği

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 beklememem gerektiğini anladım.
- Kullanılacak karışımın tüm içerikleri, lot bilgisi ve steril hazırlık süreci kayıtlı 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 sade ve temiz tutun.
- Güneşten korunma ve bariyer bakımı parlaklık hedefini destekler.
- Alerji eğiliminiz varsa yeni ürün eklemeyin.
- Saç hedefinde demir, tiroid, hormon veya dermatolojik nedenler ayrıca değerlendirilebilir.

Yaşam ritmi

- Uyku, beslenme, sigara ve stres cilt-saç kalitesini etkiler.
- Seans aralığını sosyal takvime göre değil cilt yanıtına göre planlayın.

Hatırlatma

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

Sonuç beklentisi ve bakım planı

Beklenti

- Mezoterapi sonucu içerik ve hedefe göre değişir; tek cümleyle kalıcılık söylenemez.
- Nem ve parlaklık hissi, derin kırışıklık veya belirgin sarkma tedavisiyle karıştırmamalıdır.
- Sa dökülmesinde altta yatan neden ynetilmeden enjeksiyon tek başına yeterli olmayabilir.
- Kaynağı belirsiz karışım lar güvenli seçenek değildir.

Plan dili

- Cilt kalitesi için RF mikroiğneleme veya bakım protokolleri ayrı aralıklarla planlanabilir.
- Dolgu hacim, mezoterapi cilt kalitesi konuşmasıdır; hedefler karıştırmamalıdır.
- Botulinum toksin mimik çizgisini, mezoterapi cilt yüzey hissini etkileyebilir.
- Leke veya akne varsa önce aktif hastalık kontrolü gerekebilir.
- Sa protokolünde PRP, topikal tedavi veya sistemik değerlendirme ayrıca konuşulabilir.
- Alerji yks olan hastalarda daha konservatif veya alternatif plan gerekebilir.

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

- Cilt kalitesi için RF mikroiğneleme veya bakım protokolleri ayrı aralıklarla planlanabilir.
- Dolgu hacim, mezoterapi cilt kalitesi konuşmasıdır; hedefler karıştırılmamalıdır.

2

- Botulinum toksin mimik çizgisini, mezoterapi cilt yüzey hissini etkileyebilir.
- Leke veya akne varsa önce aktif hastalık kontrolü gerekebilir.

3

- Sa protokolünde PRP, topikal tedavi veya sistemik değerlendirme ayrıca konuşulabilir.
- Alerji yks olan hastalarda daha konservatif veya alternatif plan gerekebilir.

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

- Tam olarak hangi içerikler uygulanacak?
- Bu içeriklerin benim hedefimde kanıt düzeyi ve beklenen katkısı nedir?
- Alerji veya enfeksiyon riskini nasıl azaltacağız?
- Kaç seans konuşmak mantıklı ve ne zaman değerlendireceğiz?
- Saç/cilt problemimde önce tıbbi tetkik gerekir 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

- Yaygın kurdeşen, dudak-göz şişliği veya nefes belirtisi
- Ateş, irin, artan sıcaklık veya zonklama
- Geçmeyen sert nodül veya ağrılı kitle
- Hızla artan kızarıklık

Randevuda sorulacak sorular

Randevuda sorulacak sorular

- Tam olarak hangi içerikler uygulanacak?
- Bu içeriklerin benim hedefimde kanıt düzeyi ve beklenen katkısı nedir?
- Alerji veya enfeksiyon riskini nasıl azaltacağız?
- Kaç seans konuşmak mantıklı ve ne zaman değerlendireceğiz?
- Saç/cilt problemimde önce tıbbi tetkik gerekir mi?
- Yan etki olursa size hangi kanaldan ulaşacağım?

Kısa sözlük

- Mezoterapi: Yüzeysel mikro enjeksiyonlarla içerik uygulama tekniği.
- Kokteyl: Birden fazla içeriğin birlikte kullanıldığı karışım için kullanılan pratik ad.
- Papül: Enjeksiyon sonrası oluşabilen küçük geçici kabarıklık.
- Steril hazırlık: Enfeksiyon riskini azaltan temiz hazırlama ve uygulama koşulları.

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

DermNet NZ

Mesotherapy

Mezoterapi kapsamı ve değişken içerik dili için kullanıldı.

<https://dermnetnz.org/topics/mesotherapy>

2

U.S. Food and Drug Administration

Fat-Dissolving Injections That Are Not FDA Approved Can Be Harmful

Kaynağı belirsiz enjeksiyon içerikleri konusunda güvenlik uyarısı için kullanıldı.

<https://www.fda.gov/drugs/buying-using-medicine-safely/using-fat-dissolving-injections-are-not-fda-approved-can-be-harmful>

Onay iş akışı

Klinik kullanım öncesi hekim imzası gerektirir.

drmurattoktamisoglu.com