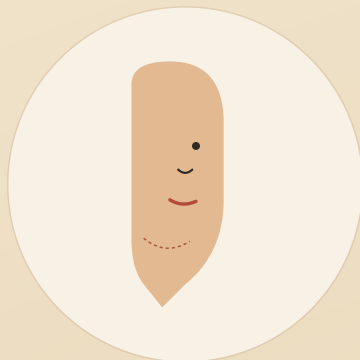


ESTETİK & CİLT SAĞLIĞI REHBER SERİSİ

Gıdı Sarkması Ameliyatsız Nasıl Geçer?

Güvenli, bilimsel ve şeffaf bir yaklaşımla — nedenlerden çözüm yöntemlerine kapsamlı rehber



Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

ESTETİK & CİLT SAĞLIĞI · BİLİMSEL DENEYİM · GÜVENLİ UYGULAMA

GÜVEN

ZARAR VERMEME

UYGUN FİYAT

BİLİMSEL DENEYİM

REHBER 2026

Bilgilendirici İçerik · Görsel Destekli · Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan Kliniği

İçindekiler ve Sayfa Dağılım Planı

Bu rehber, Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan'ın hasta güvenliğini ve bilimsel doğruluğu önceleyen yaklaşımıyla hazırlanmıştır.

GİRİŞ & GÜVEN TEMELİ

1	Kapak	Sayfa 1
2	İçindekiler ve Sayfa Dağılım Planı	Sayfa 2
3	Uzmanınızı Tanıyın: Güven, Deneyim, Şeffaflık	Sayfa 3
4	Gıdı Sarkması Nedir? Anatomik Bakış	Sayfa 4
5	Gıdı Sarkmasının Nedenleri	Sayfa 5
6	Belirtiler ve Derece Sınıflandırması	Sayfa 6

AMELİYATSIZ YÖNTEMLER

7	Ameliyatsız Yöntemlere Genel Bakış	Sayfa 7
8	Yüz ve Boyun Egzersizleri	Sayfa 8
9	Cilt Bakım Rutini ve Kolajen Desteği	Sayfa 9
10	Beslenme, Su Tüketimi ve Yaşam Tarzı	Sayfa 10
11	HIFU ve Radyofrekans Teknolojileri	Sayfa 11
12	Mezoterapi, İplik Germe ve Dolgu Seçenekleri	Sayfa 12
13	Ev Tipi Cihazlar ve Masaj Teknikleri	Sayfa 13

DESTEKLEYİCİ FAKTÖRLER, FİYAT POLİTİKASI & ÖZET

14	Duruş, Uyku ve Günlük Alışkanlıklar	Sayfa 14
15	Sonucu Etkileyen Faktörler ve Uyarılar	Sayfa 15
16	Şeffaf ve Uygun Fiyat Politikamız	Sayfa 16
17	Özet ve Uygulama Kontrol Listesi	Sayfa 17

Not: Bu rehber genel bilgilendirme amaçlıdır ve tıbbi tavsiye yerine geçmez. Kişiye özel değerlendirme için Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan veya bir dermatoloji/plastik cerrahi uzmanına danışılması önerilir.

Uzmanınızı Tanıyın

Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan'ın hasta yaklaşımı dört temel değer üzerine kuruludur.



Bu rehber, **Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan** tarafından, hastaların gıdı (çift çene) bölgesiyle ilgili ameliyatsız çözüm yöntemleri hakkında doğru ve güvenilir bilgiye ulaşabilmesi amacıyla hazırlanmıştır. Her öneri, güncel bilimsel literatür ve klinik deneyim doğrultusunda, hastanın güvenliği ön planda tutularak sunulmuştur.

Bizi Farklı Kılan Dört Temel İlke

1. Güven

Her hasta için şeffaf iletişim esastır. Uygulama öncesinde beklenen sonuçlar, süreç ve olası sınırlılıklar açıkça anlatılır; abartılı veya gerçekçi olmayan vaatlerde bulunulmaz.

2. Hastaya Zarar Vermeme

Tıbbın temel ilkesi olan "önce zarar verme" anlayışıyla, her hasta için en düşük riskli ve en uygun yöntem önceliklendirilir. Gereksiz veya aşırı agresif işlemlerden kaçınılır.

3. Uygun Fiyat Politikası

Estetik ve cilt sağlığı hizmetlerine erişimin bir ayrıcalık değil, ulaşılabilir bir hak olduğuna inanılır. Fiyatlandırma; net, önceden bildirilen ve hastayı gereksiz işlemlere yönlendirmeyen bir politika ile belirlenir.

4. Bilimsel Deneyim

Önerilen tüm yöntemler, kanıta dayalı tıp ilkeleri ve uzun yıllara dayanan klinik tecrübe ile değerlendirilir. Yeni teknolojiler ancak yeterli bilimsel destek bulunduğu anda uygulamaya dahil edilir.

Güvenlik önceliklidir: Bu rehberdeki hiçbir yöntem, muayene ve değerlendirme yapılmadan uygulanmamalıdır. Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan, her hasta için önce risksiz ve geri dönüşü olan seçenekleri değerlendirir.

Gıdı Sarkması Nedir?

Çift çene olarak da bilinen bu durumun anatomik kökenini anlamak, doğru ve güvenli çözüm yöntemini seçmenin ilk adımıdır.

Gıdı sarkması (submental fazlalık), çene altı bölgesinde deri, yağ dokusu ve bazen kas gevşekliğinin bir arada görülmesiyle oluşan, genellikle "çift çene" olarak adlandırılan görünümdür. Bu durum sadece kilo alımıyla değil; cilt esnekliğinin azalması, yerçekiminin etkisi ve çene altı kasının (platysma) zamanla gevşemesiyle de ortaya çıkabilir.



Şekil 1 — Submental bölge, çene hattı ve platysma kasının konumu

Bölgeyi Oluşturan Üç Katman

1. Cilt Katmanı

Kolajen ve elastin liflerinin azalmasıyla esnekliğini kaybeder, sarkmaya yatkın hale gelir.

2. Yağ Dokusu

Submental bölgede biriken yağ hücreleri, bölgenin hacimce büyümesine ve dolgunluğa neden olur.

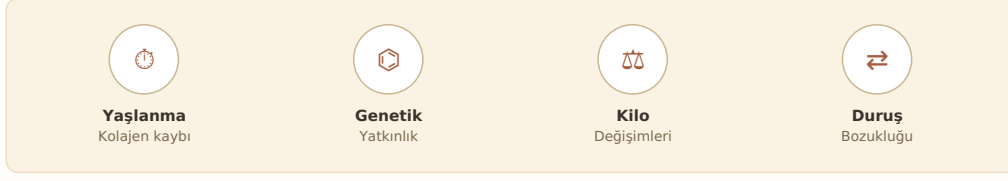
3. Platysma Kası

Boyundan çeneye uzanan ince kas tabakası; zayıfladığında veya gevşediğinde bölgedeki desteği azaltır ve sarkma belirginleşir.

Bilgi: Gıdı sarkması yalnızca fazla kilolu bireylerde değil, zayıf kişilerde de cilt esnekliği kaybı ve genetik yatkınlık nedeniyle görülebilir. Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan, her hastanın bireysel yapısını dikkate alarak değerlendirme yapar.

Gıdı Sarkmasının Nedenleri

Doğru ve güvenli çözüme ulaşmak için önce altta yatan nedeni bilimsel olarak tanımak gerekir.



Şekil 2 — Gıdı sarkmasına yol açan başlıca dört faktör

1. Yaşlanma ve Kolajen Kaybı

25 yaşından itibaren vücuttaki kolajen üretimi yılda ortalama %1-1,5 oranında azalır. Bu süreç ciltteki sıkılığı azaltır ve çene altı bölgesinde sarkmaya zemin hazırlar.

2. Genetik Yatkınlık

Çene yapısı, yağ dağılımı ve cilt kalınlığı büyük ölçüde kalıtsaldır. Ailede çift çene öyküsü olan kişilerde bu durum daha genç yaşta ortaya çıkabilir.

3. Kilo Değişimleri

Hızlı kilo alıp verme döngüleri, cildin esnekliğini zorlayarak kalıcı gevşeklğe yol açabilir.

4. Duruş Bozukluğu ("Tech Neck")

Telefon ve bilgisayar ekranına uzun süre eğik bakmak, boyun ve çene kaslarının zayıflamasına, cildin kronik olarak gerilmesine neden olur; bu da zamanla sarkıklığı artırır.

Diğer Katkıda Bulunan Faktörler

- Güneş hasarı (fotoyaşlanma) nedeniyle kolajen yıkımının hızlanması
- Sigara kullanımı ve cilt kan dolaşımının azalması
- Yetersiz su tüketimi ve düşük protein alımı
- Uyku pozisyonu (özellikle yüzükoyun yatma alışkanlığı)

Belirtiler ve Derece Sınıflandırması

Sarkmanın derecesini bilimsel olarak sınıflandırmak, hangi yöntemin daha güvenli ve etkili olacağını öngörmeye yardımcı olur.

Uzmanlar genellikle submental bölgedeki fazlalığı hafif, orta ve belirgin olmak üzere üç dereceye ayırır.

Derece 1 • Hafif

Çene altında ince bir kıvrım, sadece baş eğildiğinde belirgin.

Derece 2 • Orta

Baş dik konumdayken de fark edilen dolgunluk.

Derece 3 • Belirgin

Boyun hattını belirgin şekilde etkileyen sarkıklık.

Sıkça Görülen Belirtiler

- Çene hattının (jawline) net görünmemesi, boyunla birleşik bir hat oluşması
- Baş öne eğildiğinde belirginleşen "ikinci çene" görünümü
- Profilden bakıldığında çene altı açısının küntleşmesi
- Cildin dokunulduğunda gevşek ve esnekliğini kaybetmiş hissettirmesi

Derece	Önerilen Yaklaşım
Hafif	Egzersiz, cilt bakımı, yaşam tarzı değişiklikleri
Orta	HIFU/RF, mezoterapi, düzenli egzersiz kombinasyonu
Belirgin	İleri teknoloji yöntemler + uzman değerlendirme

Önemli: Hafif ve orta derecedeki sarkmalar genellikle ameliyatsız yöntemlere daha iyi yanıt verir. Belirgin derecede kalıcı deri fazlalığı varsa, hastaya zarar vermemek adına gerçekçi olmayan sonuç beklentisi oluşturulmaz; gerekirse ileri değerlendirme için yönlendirme yapılır.

Ameliyatsız Yöntemlere Genel Bakış

Cerrahi işlem gerektirmeyen ve bilimsel olarak desteklenen çözümler, hafiften belirginine kadar farklı derecelerde destek sağlayabilir.

Gıdı sarkmasını ameliyatsız yollarla azaltmak isteyenler için günümüzde birden fazla seçenek bulunur. Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan, seçimi sarkmanın derecesine, cilt kalitesine, hastanın beklentilerine ve **en düşük riskli yaklaşım ilkesine** göre birlikte belirler.

Kategori	Örnek Yöntemler	Etki Süresi
Yaşam tarzı temelli	Egzersiz, beslenme, duruş düzeltme	Uzun vadeli, süreklilik gerektirir
Cilt bakımı	Kolajen serumları, nemlendirme, masaj	Orta vadeli destekleyici
Enerji bazlı teknolojiler	HIFU, radyofrekans, kryolipoliz	2-6 ay arası, tekrar gerekebilir
Enjeksiyon temelli	Mezoterapi, yağ eritici enjeksiyonlar, dolgu	3-12 ay arası
Mekanik destek	İplik germe (thread lift)	12-18 ay arası

Gerçekçi Beklentiler

Ameliyatsız yöntemler, cerrahi boyun germe operasyonlarına kıyasla daha yumuşak ve kademeli sonuçlar sunar. Güven ilkesi gereği, hastalarımıza abartılı vaatlerde bulunulmaz; sıkılaşıma ve hacim azalması yönünde gerçekçi bir iyileşme hedeflenir.

Kombinasyon yaklaşımı: Klinik uygulamalarda en iyi sonuçlar genellikle tek bir yöntemden değil; egzersiz + cilt bakımı + enerji bazlı teknoloji kombinasyonundan elde edilir. Her kombinasyon, gereksiz maliyet oluşturmayacak ve hastaya en uygun fiyatla sunulacak şekilde planlanır.

Yüz ve Boyun Egzersizleri

Düzenli uygulanan çene ve boyun egzersizleri, platysma kasını güçlendirerek görünümü destekleyebilir — maliyetsiz ve düşük riskli ilk adım.

Yüz egzersizleri (facial yoga), çene altı ve boyun bölgesindeki kasları hedefleyerek bölgesel sıkılaşmaya katkı sağlayabilir. Etkisi bilimsel literatürde sınırlı sayıda çalışmayla desteklense de, düzenli uygulamanın kas tonusunu artırdığı gözlemlenmiştir.

1. Çene Kaldırma

Başı geriye eğip dudakları tavana doğru uzatın, 5 saniye tutup 10 tekrar yapın.

2. Boyun Germe

Başı yavaşça yana eğerek karşı taraftaki boyun kasını gerin, her yönde 10 saniye tutun.

3. Dil Baskısı

Dili damağa bastırıp çeneyi sıkarken 5 saniye bekleyin, 15 tekrar yapın.

Uygulama Sıklığı

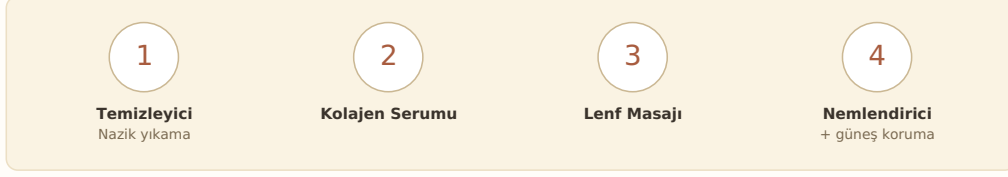
Uzmanlar günde 5-10 dakika, haftada en az 5 gün düzenli uygulamayı önerir. Sonuçların gözle görülür hale gelmesi genellikle 6-8 haftalık düzenli uygulama gerektirir.

Dikkat (Zarar Vermeme İlkesi): Aşırı tekrar veya yanlış teknik boyun kaslarında gerilmeye yol açabilir. Ağrı hissedilmesi durumunda egzersize ara verilmeli ve gerekirse uzmana danışılmalıdır.

Cilt Bakım Rutini ve Kolajen Desteği

Doğru ürün ve tekniklerle desteklenen düzenli bakım, cildin esnekliğini korumasına yardımcı olur.

Çene altı bölgesi genellikle günlük cilt bakım rutinlerinde ihmal edilir. Oysa bu bölgenin de yüzle birlikte temizlenmesi, nemlendirilmesi ve güneşten korunması, sarkmanın ilerlemesini yavaşlatabilir.



Şekil 4 — Önerilen 4 adımlı günlük bakım sırası

Etkili İçerikler

Retinoidler

Hücre yenilenmesini hızlandırır, kolajen üretimini destekler.

C Vitamini

Antioksidan etkisiyle kolajen sentezine katkı sağlar.

Hyalüronik Asit

Nem bağlayarak cildin dolgun görünmesine yardımcı olur.

Peptitler

Cilde sıkılaştırıcı sinyal göndererek elastikiyeti destekler.

Güneş koruması: SPF kullanımı, kolajen yıkımını hızlandıran UV hasarına karşı en etkili önlemlerden biridir ve çene altı bölgesi de bu korumaya dahil edilmelidir. Uygun fiyatlı, eczane markası ürünler dahi düzenli kullanıldığında etkilidir; pahalı ürün şart değildir.

Beslenme, Su Tüketimi ve Yaşam Tarzı

Cilt sağlığı büyük ölçüde vücudun içinden beslenir; doğru alışkanlıklar dıştan uygulanan yöntemlerin etkisini artırır ve maliyetsizdir.

Su Tüketimi

Yeterli hidrasyon, cildin elastikiyetini korumasına yardımcı olur. Günde ortalama 2-2,5 litre su tüketimi, ciltteki nem dengesinin sürdürülmesi için genel bir referans olarak kabul edilir.

Protein ve Kolajen Öncülleri

Yumurta, balık, kemik suyu ve baklagiller gibi protein kaynakları, vücudun kendi kolajenini üretmesi için gerekli amino asitleri sağlar. C vitamini içeren narenciye ve yeşil yapraklı sebzeler bu süreci destekler.

Sınırlandırılması Önerilen Unsurlar

- Aşırı tuz tüketimi — su tutulmasına ve bölgesel şişkinliğe yol açabilir
- Rafine şeker — glikasyon yoluyla kolajen liflerine zarar verebilir
- Alkol ve sigara — cilt kan dolaşımını olumsuz etkiler

Uyku Düzeni

Gece 7-8 saat kaliteli uyku, cilt onarım süreçleri için gereklidir. Yüzükoyun veya yastığa gömülü şekilde uyumak yerine sırtüstü pozisyon, çene altı bölgesindeki kronik baskıyı azaltmaya yardımcı olabilir.

Bütünsel yaklaşım: Hiçbir dış uygulama, dengesiz beslenme ve uykusuzluğun etkilerini tam olarak telafi edemez. En iyi sonuçlar, iç ve dış bakımın birlikte sürdürülmesiyle elde edilir — ve bu adımların çoğu ek bir maliyet gerektirmez.

HIFU ve Radyofrekans Teknolojileri

Klinik ortamda, mutlaka uzman gözetiminde uygulanan enerji bazlı cihazlar, deri altı katmanlarında kolajen üretimini tetikleyerek sıkılaşıma sağlar.

HIFU (Yüksek Yoğunluklu Odaklanmış Ultrason) ve radyofrekans (RF) teknolojileri, cildi kesmeden veya delmeden, kontrollü ısı enerjisiyle deri altı dokularını hedef alan yöntemlerdir.

HIFU (Yüksek Yoğunluklu Odaklanmış Ultrason)

Ultrason enerjisini SMAS tabakası olarak bilinen deri altı destek katmanına odaklayarak mikro ısı noktaları oluşturur. Bu, vücudun doğal kolajen yenileme sürecini tetikler. Etkiler genellikle 2-3 ay içinde belirginleşir ve 12-18 ay sürebilir.

Radyofrekans (RF)

Radyo dalgaları yoluyla deri katmanlarını ısıtarak kolajen liflerinin sıkılaşmasını sağlar. HIFU'ya göre daha yüzeysel etki gösterir ve genellikle daha az seansta konfor sağlar, ancak sonuçlar biraz daha hafif olabilir.

Kryolipoliz (Yağ Dondurma)

Bölgesel yağ birikimini kontrollü soğuk uygulamasıyla azaltmayı hedefleyen bir yöntemdir; sarkıklıktan çok hacim fazlalığı olan vakalarda tercih edilir.

Yöntem	Seans Sayısı	Sonuç Görülme Süresi
HIFU	1-3 seans	2-3 ay
Radyofrekans	4-6 seans	1-2 ay
Kryolipoliz	1-2 seans	2-4 ay

Uzman kontrolü gerekli: Bu işlemler mutlaka Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan gibi lisanslı bir sağlık uzmanı tarafından, uygun cihazlarla ve doğru parametrelerle uygulanmalıdır. Hastaya zarar vermeme ilkesi gereği, gereksiz seans sayısı önerilmez; seans planı sadece klinik ihtiyaca göre belirlenir.

Mezoterapi, İplik Germe ve Dolgu Seçenekleri

Enjeksiyon temelli yöntemler, hacim azaltma veya mekanik destek sağlama amacıyla klinik ortamda, uzman gözetiminde uygulanır.

Yağ Eritici Mezoterapi (Deoksikolik Asit)

Çene altı bölgesindeki lokal yağ hücrelerini parçalamayı hedefleyen enjeksiyon yöntemidir. Genellikle 4-6 hafta arayla uygulanan birden fazla seans gerektirir. Sonuçlar kademeli olarak 2-4 ay içinde belirginleşir.

İplik Germe (Thread Lift)

Eritilebilir tıbbi ipliklerin deri altına yerleştirilerek mekanik bir kaldırma etkisi ve ek kolajen uyarımı sağlandığı bir yöntemdir. Cerrahi germe kadar kalıcı olmasa da, orta derece sarkmalarda belirgin bir gençleştirme etkisi sunabilir. Etki süresi genellikle 12-18 ay arasındadır.

Dolgu Uygulamaları

Bazı vakalarda çene altı yerine çene ucuna (mentum) hyalüronik asit bazlı dolgu uygulanarak profil dengesi oluşturulur. Bu yöntem sarkmayı doğrudan tedavi etmez, profil algısını değiştirir.

Kimler İçin Uygun?

Orta derece yağ fazlalığı ve hafif-orta sarkma olan, cerrahi istemeyen bireyler için değerlendirilir.

Kimler İçin Uygun Değil?

İleri derecede deri fazlalığı olan, kalıcı ve belirgin sonuç bekleyen bireylerde tek başına yetersiz kalabilir.

Şeffaf planlama: Kombinasyon tedavileri (ör. mezoterapi + RF/HIFU) önerilmeden önce, toplam süreç ve bütçe hasta ile birlikte netleştirilir; sürpriz ek maliyet oluşturulmaz.

Ev Tipi Cihazlar ve Masaj Teknikleri

Klinik işlemlere ek olarak evde uygulanabilecek, düşük maliyetli destekleyici yöntemler de rutine dahil edilebilir.

Piyasada çene bantları, mikro akım cihazları ve masaj rulolarının çift çeneyi "eritme" vaadiyle satıldığı görülür. Bu ürünlerin etkinliği klinik cihazlara kıyasla oldukça sınırlıdır ve bilimsel kanıt düzeyleri genellikle düşüktür.

Yaygın Ev Tipi Yöntemler

- **Gua Sha ve Yüz Ruloları:** Lenf drenajını destekleyerek geçici şişkinlik azalması sağlayabilir.
- **Çene Bantları:** Uyku sırasında kullanıldığında geçici bir sıkılık hissi verebilir; kalıcı yapısal değişiklik yapmaz.
- **Mikro Akım Cihazları:** Düşük seviyeli elektrik akımıyla kas tonusunu desteklediği öne sürülür; klinik cihazlara göre etkisi çok daha hafiftir.
- **Soğuk Kompres:** Sabah şişkinliğini azaltmak için geçici bir çözüm sunar.

Doğru Masaj Tekniği

Çene altından kulak arkasına ve boyun yanlarına doğru, her zaman yukarı ve dışarı yönlü hafif basınçla yapılan masaj hareketleri önerilir. Aşağı yönlü veya aşırı sert masajlardan kaçınılmalıdır.

Gerçekçi beklenti (Güven İlkesi): Ev tipi cihazlar ve ürünler, klinik enerji bazlı teknolojilerin yerini tutmaz. Reklamlarda vaat edilen "anında gıdı eritme" iddialarına karşı temkinli yaklaşılmalıdır; pahalı bir cihaza yatırım yapmadan önce mutlaka uzman görüşü alınması önerilir.

Duruş, Uyku ve Günlük Alışkanlıklar

Günlük rutinlerdeki küçük, maliyetsiz değişiklikler, uzun vadede gıdı bölgesinin görünümünü olumlu etkileyebilir.

Doğru Duruş Alışkanlığı

Telefon veya bilgisayar kullanırken ekranı göz hizasına getirmek, boynun sürekli öne eğik kalmasını önler. "Tech neck" olarak bilinen bu duruş bozukluğu, boyun ve çene kaslarının zayıflamasına, cilt üzerinde kronik gerilmeye yol açar.

Ekran Molası Kuralı

Her 30-40 dakikada bir ekrandan uzaklaşıp boyun ve omuzları esnetmek, hem duruşu korur hem de bölgesel kas gerginliğini azaltır.

Uyku Pozisyonu

Yüzükoyun veya yana dönük uyku pozisyonları, çene altı bölgesine sürekli baskı uygulayarak zamanla deri esnekliğini olumsuz etkileyebilir. Sırtüstü uyku pozisyonu, bu baskıyı en aza indiren tercih olarak öne çıkar.

Çiğneme Alışkanlıkları

Sakız çiğnemenin çene kaslarını güçlendirdiği yönünde popüler bir inanış olsa da, bilimsel kanıtlar sınırlıdır; aşırı çiğneme çene eklemine (TME) gerginliğe yol açabileceğinden ölçülü uygulanmalıdır.

Stres Yönetimi

Kronik stres, kortizol seviyelerini yükselterek kolajen yıkımını hızlandırabilir. Düzenli egzersiz, nefes teknikleri ve yeterli dinlenme bu etkiyi dengelemeye yardımcı olur.

Küçük adımlar, büyük fark: Duruş, uyku ve stres yönetimi gibi görünüşte küçük alışkanlıklar, diğer tüm yöntemlerin etkinliğini destekleyen bir temel oluşturur — ve tamamen ücretsizdir.

Sonucu Etkileyen Faktörler ve Uyarılar

Ameliyatsız yöntemlerden en iyi ve en güvenli verimi almak için bazı gerçekçi sınırların bilinmesi önemlidir.

Sonucu Hızlandıran Faktörler

- Genç yaşta ve erken derecede müdahale edilmesi
- Cilt kalitesinin (elastikiyetin) görece korunmuş olması
- Yöntemlerin düzenli ve süreklilik içinde uygulanması
- Sağlıklı beslenme ve hidrasyonun desteklenmesi
- Sigara kullanılmaması

Sonucu Geciktiren veya Sınırlayan Faktörler

- İleri derecede deri gevşekliği (elastikiyet kaybı)
- Belirgin yağ birikimiyle birlikte kas gevşekliğinin bir arada olması
- Düzensiz uygulama veya erken bırakma
- Kronik sigara kullanımı ve güneş hasarı öyküsü
- Hızlı kilo değişimlerinin devam etmesi

Ne Zaman Uzmanla Başvurulmalı?

Ameliyatsız yöntemler birkaç ay düzenli uygulanmasına rağmen belirgin bir değişiklik gözlenmiyorsa, ya da sarkma günlük yaşamı, özgüveni belirgin biçimde etkileyecek düzeydeyse, Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan veya bir dermatoloji/plastik cerrahi uzmanına danışılması önerilir. Uzman, cilt kalitesi ve yağ/kas oranına göre kişiye özel, gereksiz maliyet oluşturmayan bir yöntem ya da yöntem kombinasyonu önerebilir.

Önemli uyarı: Bu rehberdeki bilgiler genel eğitim amaçlıdır, teşhis veya tedavi tavsiyesi niteliği taşımaz. Enerji bazlı cihazlar, enjeksiyonlar ve iplik germe gibi işlemler mutlaka lisanslı sağlık profesyonelleri tarafından değerlendirilip uygulanmalıdır. Cilt hastalığı, otoimmün rahatsızlık, gebelik gibi durumlarda işlem öncesi mutlaka hekim onayı alınmalıdır.

Şeffaf ve Uygun Fiyat Politikamız

Estetik ve cilt sağlığı hizmetlerine erişimin ulaşılabilir olması gerektiğine inanıyoruz.

Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan'ın klinik yaklaşımında fiyatlandırma, güven ilişkisinin doğal bir uzantısıdır. Hastalarımızın bilinçli karar verebilmesi için aşağıdaki ilkeler benimsenir:

Net ve Önceden Bildirilen Ücretler

Her yöntemin (egzersiz danışmanlığından HIFU/RF seanslarına kadar) tahmini süreci ve ücreti, işlem öncesinde açıkça paylaşılır.

Gereksiz İşlem Önerilmez

Fiyat politikamız, hastaya ek seans veya ürün satmaya değil, en uygun ve yeterli çözümü sunmaya dayanır.

Kademeli Başlangıç Seçenekleri

Öncelikle maliyetsiz veya düşük maliyetli yöntemler Kombinasyon tedavilerinde toplam maliyet, hasta (egzersiz, cilt bakımı, yaşam tarzı) değerlendirilir; ile birlikte ve bütçesine uygun şekilde planlanır. klinik teknolojiler gerçek ihtiyaca göre eklenir.

Bütçeye Uygun Kombinasyon Planlaması

Neden önemli? Şeffaf fiyatlandırma, hastanın tedaviye güvenle devam etmesini sağlar ve sürpriz maliyetlerden kaynaklanan stresi ortadan kaldırır. Güncel fiyat bilgisi için kliniğimizle doğrudan iletişime geçilmesi önerilir.

Özet ve Uygulama Kontrol Listesi

Ameliyatsız gıdı sarkması yönetimi, tutarlılık, gerçekçi beklentiler ve güvenli bir uzman rehberliği üzerine kuruludur.

Gıdı sarkması; yaşlanma, genetik, kilo değişimleri ve duruş bozukluğu gibi birden fazla faktörün bir araya gelmesiyle oluşur. Ameliyatsız yöntemler — egzersizden HIFU'ya, cilt bakımından mezoterapiye kadar — hafif ve orta derece vakalarda anlamlı iyileşme sağlayabilir.

En güçlü sonuçlar, tek bir yöntem değil; yaşam tarzı değişiklikleri, cilt bakımı ve gerektiğinde klinik teknolojilerin birlikte kullanıldığı kombine bir yaklaşıma dayanır. Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan, bu süreçte güven, hastaya zarar vermeme, uygun fiyat politikası ve bilimsel deneyim ilkelerini bir arada uygular.

Adım	Sıklık
Yüz ve boyun egzersizleri	Günde 5-10 dakika, haftada 5 gün
Cilt bakım rutini (temizlik, serum, nemlendirici, SPF)	Sabah ve akşam, her gün
Su tüketimi	Günde 2-2,5 litre
Duruş kontrolü / ekran molaları	Her 30-40 dakikada bir
Lenf drenaj masajı	Haftada 3-4 kez
Uzman değerlendirmesi (HIFU/RF/mezoterapi için)	Karar öncesi bir kez, sonrasında öneriye göre

Son söz: Ameliyatsız yöntemler zaman ve düzen gerektirir. Sonuçlar kişiden kişiye değişebileceğinden, en sağlıklı yol; sabırlı bir uygulama süreci ile Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan gibi güvenilir bir uzman gözetiminde, şeffaf bir fiyatlandırmayla ve bilimsel temelli adımlarla ilerlemektir.