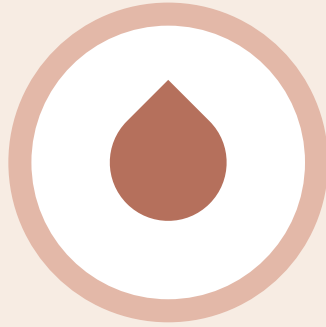




İŞLEM SONRASI CİLT BAKIMI REHBERİ

Tedavi Sonrası Doğru ve Güvenli Bakım İçin Adım Adım Rehber

Lazer • Kimyasal Peeling • Microneedling • Diğer Estetik İşlemler

Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

Bu rehber, hastalarımızın güvenliği ve sağlıklı iyileşmesi için hazırlanmıştır.

Güven

Zarar Vermeme

Uygun Fiyat Politikası

Bilimsel Tecrübe

İçindekiler

1. Rehber Hakkında / Giriş	3
2. Yazarın Yaklaşımı - Dört Temel İlke	4
3. İşlem Sonrası İlk 24 Saat	5
4. İlk Hafta Bakım Kuralları	6
5. Temizlik ve Nemlendirme Rutini	7
6. Güneşten Korunma	8
7. Kaçınılması Gereken Ürün ve Aktiviteler	9
8. Beslenme ve Su Tüketimi	10
9. İyileşme Sürecinde Görülebilecek Normal Belirtiler	11
10. Dikkat Edilmesi Gereken Uyarı Belirtileri	12
11. Önerilen Ürün Kategorileri ve Bütçe Dostu Seçim	13
12. Haftalık İyileşme Zaman Çizelgesi	14
13. Sık Yapılan Hatalar	15
14. Bize Ulaşın - Güvencemiz	16
15. Özet Kontrol Listesi	17

Rehber Hakkında / Giriş

Bu rehber, cilt üzerinde uygulanan lazer, kimyasal peeling, microneedling ve benzeri estetik işlemlerin ardından iyileşme sürecini doğru ve güvenli şekilde yönetmeniz için Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan tarafından hazırlanmıştır. İşlem sonrası dönemde uygulanan bakım, sonucun kalıcılığını ve cildin sağlıklı şekilde yenilenmesini doğrudan etkiler.

GÜVEN İLKEMİZ

Bu rehberdeki her öneri, hastalarımızla kurduğumuz uzun vadeli güven ilişkisini korumak amacıyla açık, anlaşılır ve abartısız şekilde yazılmıştır. Emin olmadığınız hiçbir konuda tahmin yürütmeyin; bizi arayın.

Bu Rehber Kimler İçin?

Herhangi bir cilt işlemi sonrası iyileşme sürecinde olan, Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan veya kliniğimiz tarafından işlem sonrası bakım önerilen herkes bu rehberden faydalanabilir.

Genel İyileşme Mantığı

- Cilt bariyeri işlem sonrası hassaslaşır ve dış etkenlere karşı daha savunmasız hale gelir.
- İlk günlerde nazık, minimal ve destekleyici bir rutin uygulanmalıdır.
- İyileşme süreci kişiden kişiye ve işlem türüne göre değişiklik gösterebilir.
- Şüpheli bir durumda, hastayı yalnız bırakmama ilkemiz gereği her zaman işlemi uygulayan uzmana danışılmalıdır.

Yazarın Yaklaşımı - Dört Temel İlke

Bu rehberdeki tüm öneriler dört temel ilke gözetilerek hazırlanmıştır. Tedavinizin her aşamasında bu ilkeleri arkanızda hissedebilirsiniz.

G Güven Şeffaf bilgilendirme, ulaşılabilirlik ve tutarlı takip ile hastalarımızla güvene dayalı bir ilişki kurunuz.	Z Zarar Vermeme "Önce zarar verme" ilkesi her önerimizin temelidir. Riskli veya gereksiz uygulamalardan kaçınınız.	₺ Uygun Fiyat Politikası Etkili bakım, pahalı olmak zorunda değildir. Bütçenize uygun, eczane markası alternatifleri öneririz.	B Bilimsel Tecrübe Önerilerimiz, klinik tecrübe ve güncel bilimsel literatüre dayanır; moda veya asılsız iddialara değil.
---	--	--	---

BİLİMSEL YAKLAŞIM

Bu rehberdeki tüm bilgiler, dermatolojik iyileşme fizyolojisi ve klinik pratikte kanıtlanmış yöntemler temel alınarak hazırlanmıştır. Rehber genel bilgilendirme amaçlıdır; kişiye özel talimatlar her zaman önceliklidir.

İşlem Sonrası İlk 24 Saat

İlk 24 saat, cildin en hassas olduğu dönemdir. Zarar vermeme ilkemiz gereği bu süre zarfında **minimal müdahale** prensibi uygulanmalıdır.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

- İşlem bölgesine gereksiz yere dokunulmamalı, ovulmamalıdır.
- Uzman tarafından önerilmediği sürece herhangi bir ürün uygulanmamalıdır.
- Gerekirse yalnızca temiz ve soğuk kompres kullanılabilir.
- Sıcak su, buhar ve doğrudan güneş temasından kaçınılmalıdır.
- İlk temizlik, uzmanın belirttiği saatten önce yapılmamalıdır.

İlk Temizlik Kuralları

İlk temizlik genellikle ılık su ve nötr pH'lı, tahriş etmeyen bir temizleyici ile, avuç içiyle nazıkçe yapılır. Ovma hareketinden ve sert dokulu bezlerden kaçınılmalıdır.

ZARAR VERMEME İLKESİ

İlk 24 saatte "daha fazlası daha iyidir" düşüncesiyle ekstra ürün uygulamayın. Cildi rahatsız etme riski, herhangi bir faydadan daha ağır basar. Emin değilseniz hiçbir şey uygulamayın ve bizi arayın.

İlk Hafta Bakım Kuralları

İlk hafta boyunca cilt kademeli olarak normale döner. Her gün aynı kurallar geçerli olmakla birlikte, kabuklanma ve soyulma gibi belirtiler bu dönemde görülebilir.

Genel Kurallar

- Kabuklanan veya soyulan bölgeler asla elle koparılmamalı, kendiliğinden dökülmesi beklenmelidir.
- Nemlendirme düzenli ve yeterli miktarda yapılmalıdır.
- Terlemeye yol açacak yoğun egzersizden kaçınılmalıdır.
- Yastık kılıfları sık değiştirilerek hijyen sağlanmalıdır.
- Cilt kızarıklığı ve hassasiyeti bu dönemde normal kabul edilir; şiddetlenirse uzmana danışılmalıdır.

GÜVEN İLKEMİZ

Bu dönemde aklınıza takılan her soru için kliniğimizi aramaktan çekinmeyin. Randevu dışı bir kontrol gerekiyorsa, bunu sizden esirgemeyiz.

Temizlik ve Nemlendirme Rutini

Doğru sırayla uygulanan sade bir rutin, iyileşmeyi hızlandırır ve tahriş riskini azaltır. Amacımız cildinize en az sayıda, en etkili ürünle destek olmaktır — gereksiz ürün çeşitliliği önermeyiz.

Uygulama Sırası

- **1. Temizlik:** Nötr pH'lı, köpürmeyen veya az köpüren bir temizleyici ile nazik uygulama.
- **2. Onarıcı Ürün:** Uzman tarafından önerilen onarıcı krem veya serum ince bir tabaka halinde uygulanır.
- **3. Nemlendirme:** Bariyer destekleyici, yoğun nemlendirici bir krem ile cilt korunur.

Uygulama İpuçları

- Ürünler ovularak değil, avuç içiyle nazikçe bastırılarak uygulanmalıdır.
- Aynı anda çok fazla ürün katmanı uygulamaktan kaçınılmalıdır.
- Ürün miktarı, uzmanın önerdiği ölçüyü aşmamalıdır.

UYGUN FİYAT POLİTİKAMIZ

Bu üç adım için pahalı, marka odaklı ürün setlerine ihtiyacınız yoktur. Eczanelerde bulunan nötr pH'lı, uygun fiyatlı temizleyici ve nemlendiriciler çoğu zaman yeterlidir. Hangi bütçe seçeneğinin size uygun olduğunu birlikte belirleyebiliriz.

Güneşten Korunma

İşlem sonrası cilt, güneş ışığına karşı normalden çok daha hassastır. Güneşten korunma, lekelenme ve tahriş riskini azaltmanın en önemli adımıdır.

Öneriler

- Uzmanın önerdiği yüksek korumalı güneş kremi düzenli aralıklarla yeniden uygulanmalıdır.
- Öğle saatlerinde doğrudan güneş ışığından mümkün olduğunca kaçınılmalıdır.
- Dışarı çıkarken şapka, geniş kenarlı şapka veya gölgelik kullanımı desteklenmelidir.
- Araç içinde bile cam kenarında uzun süre güneşe maruz kalmamaya özen gösterilmelidir.

UYGUN FİYAT POLİTİKAMIZ

Etkili güneş koruması için lüks markalara gerek yoktur. Geniş spektrumlu (UVA/UVB) koruma sağlayan, eczane raflarındaki uygun fiyatlı güneş kremleri, doğru miktarda ve düzenli uygulandığında aynı korumayı sağlar.

Kaçınılması Gereken Ürün ve Aktiviteler

Kaçınılması Gereken Ürünler

- Retinol, AHA/BHA gibi aktif içerikli ürünler (uzman onayı olmadan)
- Alkol içeren tonikler ve sert kokulu parfümlü ürünler
- Kalıcı veya ağır makyaj ürünleri

Kaçınılması Gereken Aktiviteler

- Sauna, buhar banyosu ve yüksek ısıya maruz kalma
- Havuz, deniz ve doğal sularda yüzme
- Yoğun terletici spor aktiviteleri
- Cilt bölgesine yönelik peeling, epilasyon veya benzeri ek işlemler

ZARAR VERMEME İLKESİ

Bu listedeki maddelerden kaçınmak, "iyileşmeyi hızlandırmak" için ek ürün denemekten çok daha önemlidir. Cildinize bir şey uygulamadan önce, "bu gerçekten gerekli mi?" sorusunu sorun; emin değilseniz uygulamayın.

Beslenme ve Su Tüketimi

İyileşme sürecinde vücudun içten desteklenmesi, cildin dıştan bakımı kadar önemlidir.

Öneriler

- Günlük yeterli su tüketimi, cilt nemini ve iyileşme hızını destekler.
- C vitamini ve antioksidan açısından zengin besinler tüketilmesi önerilir.
- Aşırı tuzlu, işlenmiş ve şekerli gıdalardan mümkün olduğunca uzak durulmalıdır.
- Alkol tüketiminin iyileşme sürecini yavaşlatabileceği unutulmamalıdır.

BİLİMSEL NOT

Cilt bariyerinin onarımı, vücudun genel hidrasyon ve beslenme durumundan doğrudan etkilenir. Pahalı takviyelere gerek yoktur; günlük dengeli beslenme ve yeterli su tüketimi çoğu hasta için yeterli desteği sağlar.

İyileşme Sürecinde Görülebilecek Normal Belirtiler

Aşağıdaki belirtiler, çoğu işlem sonrasında beklenen ve genellikle kendiliğinden geçen normal iyileşme sürecinin parçasıdır.

- Hafif kızarıklık ve ısı artışı
- Hafif kabuklanma veya ince soyulma
- Gerginlik hissi ve hafif hassasiyet
- Geçici olarak cilt renginde hafif dalgalanmalar

Bu belirtiler genellikle birkaç gün içinde azalarak kaybolur. Sürecin seyri işlem türüne göre değişebilir.

GÜVEN İLKEMİZ

Bu belirtileri gördüğünüzde endişelenmeniz gerekmez; ancak "acaba normal mi?" diye tereddüt ettiğiniz her an bize ulaşabilirsiniz. Sizi bilgisiz bırakmamak önceliğimizdir.

Dikkat Edilmesi Gereken Uyarı Belirtileri

⚠ Aşağıdaki belirtilerden herhangi biri görüldüğünde vakit kaybetmeden ulaşın

- Şiddetlenerek artan kızarıklık, şişlik veya sıcaklık hissi
- Sarı/yeşil akıntı veya kötü koku (enfeksiyon belirtisi olabilir)
- Dayanılmaz ağrı veya yanma hissi
- Ateş yükselmesi veya genel halsizlik
- Beklenenden uzun süren veya derinleşen yaralanma görünümü

ZARAR VERMEME İLKESİ

Hastalarımızın güvenliği her şeyin önündedir. Bu belirtilerden birini fark ettiğinizde randevu beklemeden kliniğimizle iletişime geçin; şüpheli bir durumu "geçer" diyerek ertelemeyin.

Önerilen Ürün Kategorileri ve Bütçe Dostu Seçim

Aşağıdaki ürün kategorileri genel bir yönlendirme amacı taşır; kullanılacak spesifik ürünler işlemi uygulayan uzman tarafından belirlenmelidir.

- Nötr pH'lı, tahriş etmeyen temizleyiciler
- Onarıcı ve yatıştırıcı içerikli kremler (panthenol, centella gibi bileşenler)
- Cilt bariyerini destekleyen yoğun nemlendiriciler
- Geniş spektrumlu, yüksek korumalı güneş kremleri

Kategori	Aranması Gereken Özellik	Not
Temizleyici	Nötr pH, köpürmeyen/az köpüren	Eczane markası yeterli
Onarıcı Krem	Panthenol / Centella içerikli	Uzman onaylı içerik önceliklidir
Nemlendirici	Bariyer destekleyici, yoğun	Pahalı olması etkiyi artırmaz
Güneş Kremi	Geniş spektrum, yüksek SPF	Düzenli kullanım markadan önemlidir

UYGUN FİYAT POLİTİKAMIZ

Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan, hastalarına belirli bir markayı satın almaya zorlamaz. Önemli olan ürünün içeriği ve doğru kullanımıdır, fiyat etiketi değil. Bütçenize uygun seçenekleri birlikte değerlendirebiliriz.

Haftalık İyileşme Zaman Çizelgesi



Genel Süreç Özeti

- **Gün 1:** Hassasiyet, kızarıklık ve minimal bakım dönemi.
- **Hafta 1:** Kabuklanma/soyulma görülebilir, nazik rutine devam edilir.
- **Hafta 2:** Kızarıklık belirgin şekilde azalır, cilt dokusu normale yaklaşır.
- **Ay 1:** Cilt genel olarak stabilize olur, sonuçlar daha net görülmeye başlar.

Bu zaman çizelgesi genel bir referans niteliğindedir; kişiye ve işlem türüne göre süreç farklılık gösterebilir.

BİLİMSEL NOT

Cilt yenilenme süreci, epidermal turnover hızına bağlı olarak ortalama 4-6 hafta sürer. Bu nedenle sonuçları değerlendirmek için sabırlı olmak, bilimsel açıdan da doğru yaklaşımdır.

Sık Yapılan Hatalar

- **Erken makyaj uygulamak:** Gözenekleri tıkayarak tahriş ve enfeksiyon riskini artırır.
- **Vaktinden önce güneşe çıkmak:** Kalıcı lekelenme riskini belirgin şekilde yükseltir.
- **Kabukları elle koparmak:** İz kalma riskini artırır ve iyileşmeyi geciktirir.
- **Ürün rutinini aniden değiştirmek:** Cilt bariyerinin dengesini bozabilir.
- **Önerilen sürelerden önce ek işlem (peeling, epilasyon vb.) yaptırmak:** İyileşmeyi olumsuz etkiler.
- **Yetersiz su tüketimi:** Cildin doğal onarım sürecini yavaşlatabilir.
- **Sosyal medyada gördüğü pahalı "mucize" ürünleri denemek:** Bilimsel dayanağı olmayan ürünler, gereksiz masraf ve tahriş riski doğurabilir.

ZARAR VERMEME İLKESİ

En sık gördüğümüz komplikasyonlar, hastanın "iyi niyetle" fazladan bir şey uygulamasından kaynaklanır. Kural basittir: emin değilseniz, uygulamayın ve sorun.

Bize Ulaşın - Güvencemiz

Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan ve kliniğimiz, işlem öncesinden iyileşme sürecinin sonuna kadar yanınızdadır. Aşağıdaki güvencelerimiz, tedavi sürecinizin her adımında geçerlidir.

- **Güven:** Sorularınıza her zaman açık, dürüst ve anlaşılır yanıtlar veririz.
- **Zarar Vermeme:** Riskli veya gereksiz hiçbir uygulamayı önermeyiz; şüpheli belirtilerde vakit kaybetmeden sizi değerlendiririz.
- **Uygun Fiyat Politikası:** Bakım önerilerimiz bütçenizi zorlamaz; etkili ve ekonomik alternatifleri birlikte belirleriz.
- **Bilimsel Tecrübe:** Her öneri, güncel bilimsel literatür ve yıllara dayanan klinik tecrübe ile desteklenir.

Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

Estetik Cilt Bakımı ve İşlem Sonrası Takip

Şüpheli bir belirti fark ettiğinizde ya da aklınıza bir soru geldiğinde, randevu beklemeden kliniğimize ulaşabilirsiniz.

İletişim bilgileriniz kliniğimiz tarafından size ayrıca iletilecektir.

Özet Kontrol Listesi

- ☐ İşlem bölgesine gereksiz dokunma ve ovmadan kaçındım.
- ☐ Temizlik - onarım - nemlendirme rutinini doğru sırayla uyguladım.
- ☐ Güneş kremimi düzenli olarak yeniledim ve doğrudan güneşten korundum.
- ☐ Aktif içerikli ürünlerden ve tahriş edici aktivitelerden uzak durdum.
- ☐ Yeterli su tükettim ve dengeli beslenmeye özen gösterdim.
- ☐ Bütçeme uygun, uzman onaylı ürünleri tercih ettim; gereksiz pahalı ürünlere yönelmedim.
- ☐ Uyarı belirtilerini takip ettim ve gerektiğinde vakit kaybetmeden kliniğe danıştım.

SON SÖZ

Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan ve ekibi olarak, iyileşme sürecinizin her adımında güvenle yanınızdayız. Bu rehber genel bir kılavuzdur; kişiye özel talimatlar her zaman önceliklidir.