

Obezite ve Cilt Sağlığı

Fazla kilonun cildinizde bıraktığı izleri tanımak, kilo verme sürecinin cilde etkilerini anlamak ve günlük yaşamda cildinizi korumak için bilimsel temelli, sade bir kılavuz. Bu baskı, Amerika'daki güncel kılavuzlar ve halk sağlığı verilerine ayrılmış yeni bir bölüm de içerir.

Güven

İnsana Zarar Vermeme

Doğal Sonuç

Uygun Fiyat Politikası

Bilimsel Tecrübe

Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

Hazırlayan

İçindekiler

1	Önsöz — Yazardan	3
2	Obezite Nedir?	4
3	Obezite ve Cilt Arasındaki Bağlantı	5
4	Ciltte Görülen Belirtiler I: Akantozis Nigrikans ve İntertrigo	6
5	Ciltte Görülen Belirtiler II: Çatlaklar, Deri Etiketleri ve Keratozis Pilaris	7
6	Obezite ile İlişkili Diğer Cilt ve Dolaşım Durumları	8
7	Kilo Verme Sürecinde Cilt (I): Sarkma, Cerrahi ve İlaçlar	9
8	Kilo Verme Sürecinde Cilt (II) ve Doktora Başvuru	10
9	Cilt Bakımı Önerileri I: Katlantı Bölgeleri ve Günlük Bakım	11
10	Cilt Bakımı Önerileri II: Yaşam Tarzı ve Beslenme	12
11	Uyarı İşaretleri: Ne Zaman Doktora Başvurulmalı?	13
12	Amerika'daki Yaklaşım (I): Tanım, Kılavuzlar ve İstatistikler YENİ	14
13	Amerika'daki Yaklaşım (II): Cilt Bulguları ve Tedavi Yaklaşımları YENİ	15
14	Rehberin Özeti ve Ana Mesajlar	16
15	Kaynakça YENİ	17
16	Bu Rehber Hakkında	18

Bu rehber beş temel ilke üzerine kuruludur: güven, insana zarar vermeme, doğal sonuç, uygun fiyat politikası ve bilimsel tecrübe. Her bölüm bu ilkeler gözetilerek, abartılı vaatlerden uzak, kanıta dayalı bir dille yazılmıştır. Bu baskıya eklenen "Amerika'daki Yaklaşım" bölümleri ve "Kaynakça" sayfası, aynı ilkelerle ve kaynağı belirtilmiş bilgilerle hazırlanmıştır.

Önsöz — Yazardan

Değerli okuyucu, obezite yalnızca kalp, damar ve eklem sağlığını değil, cildi de doğrudan etkileyen bir durumdur. Kliniğe başvuran hastalarımın çoğu, boyun ve koltuk altındaki koyulaşmayı, karın ve kalçadaki çatlakları veya deri katlantılarındaki tahrişi “estetik bir sorun” ya da “kaçınılmaz bir sonuç” olarak görüyor. Oysa bu bulguların bir kısmı, altta yatan insülin direnci gibi metabolik sorunların erken bir işareti olabiliyor.

Bu rehberi hazırlarken tek bir amacım oldu: karmaşık tıbbi bilgiyi, abartısız ve dürüst bir dille, herkesin anlayabileceği şekilde aktarmak. Bu rehber bir teşhis aracı değildir; amacı sizi bilgilendirmek, doğru soruları doktorunuza sormanızı sağlamak ve cildinizdeki değişiklikleri zamanında fark etmenize yardımcı olmaktır. Kilo, çoğu zaman uzun ve sabır isteyen bir yolculuktur; bu rehberde de o yolculuğa saygılı, gerçekçi bir dil kullanmaya özen gösterdim.

Beş temel ilkem:

Güven

Söylediğim her bilginin kaynağı olsun isterim.

Zarar Vermeme

Önce hastaya, sonra tedaviye bakarım.

Doğal Sonuç

Mucize değil, gerçekçi iyileşme vaat ederim.

Uygun Fiyat

Bilgi ve bakım herkes için erişilebilir olmalı.

Bilimsel Tecrübe

Yıllar süren klinik gözlem ve literatürle konuşurum.

Sağlıkla kalın.

Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

Obezite Nedir?

Obezite, vücutta sağlığı olumsuz etkileyecek düzeyde aşırı yağ birikimiyle karakterize kronik bir hastalıktır. Klinik pratikte sıklıkla beden kitle indeksi (BKİ) kullanılır; BKİ'nin 30 kg/m² ve üzerinde olması obezite olarak kabul edilir. Ancak BKİ tek başına yeterli değildir; bel çevresi ve yağ dağılımı da değerlendirmeye dahil edilmelidir.

Neden Önemlidir?

Obezite; tip 2 diyabet, hipertansiyon, kalp hastalıkları ve bazı kanser türleri için risk faktörüdür. Bunların yanı sıra, bu rehberin odağı olan cilt üzerinde de doğrudan ve dolaylı etkileri vardır.

Cilt Neden Bu Kadar Önemli Bir Gösterge?

Cilt, vücuttaki en geniş organdır ve fazla kilonun mekanik (sürtünme, gerilme), metabolik (insülin direnci) ve dolaşımsal etkilerini en görünür şekilde yansıtır. Bu nedenle cildinizde fark ettiğiniz değişiklikler, genel sağlığınız hakkında değerli ipuçları taşıyabilir.

Bilimsel not: Yapılan çalışmalarda obez bireylerin önemli bir kısmında akantozis nigrikans, deri etiketleri, çatlaklar veya intertrigo gibi en az bir cilt bulgusunun varlığı gösterilmiştir.

Obezite ve Cilt Arasındaki Bağlantı

Fazla kilonun cilt üzerindeki etkileri üç ana mekanizmayla açıklanabilir: mekanik (sürtünme ve gerilme), metabolik (insülin direnci ve hormonal değişiklikler) ve dolaşımsal (venöz ve lenfatik akışın bozulması).

Mekanik Etki

Deri katlantılarının artması, bu bölgelerde sürtünme, nem birikimi ve hava dolaşımının azalmasına yol açar. Bu ortam, tahriş ve mantar/bakteri enfeksiyonları için uygun bir zemin oluşturur. Ayrıca cildin hızla gerilmesi çatlaklara (striae) neden olabilir.

Metabolik Etki

Obezitede sık görülen insülin direnci, ciltteki keratinosit ve fibroblast hücrelerinin aşırı çoğalmasını tetikleyerek akantozis nigrikans gibi koyulaşma ve kalınlaşmalara yol açabilir.

Dolaşımsal Etki

Fazla yağ dokusu, venöz ve lenfatik dönüşü zorlaştırabilir; bu da bacaklarda şişlik, dolaşım bozukluğu ve buna bağlı cilt değişikliklerine katkıda bulunabilir.

Doğal sonuç ilkesi: Bu değişiklikler yıllar içinde birikerek oluşur ve kilo kaybıyla birlikte de kademeli olarak düzelir. Hızlı bir dönüşüm beklemek yerine, düzenli ve sürdürülebilir bir süreci benimsemek daha gerçekçidir.

Ciltte Görülen Belirtiler I: Akantozis Nigrikans ve İntertrigo

Akantozis Nigrikans

Boyun arkası, koltuk altı, kasık ve bazen eklem üzerlerinde görülen koyu renkli, kadifemsi, kalınlaşmış cilt alanlarıdır. Obezitede en sık görülen cilt bulgusudur ve temel nedeni insülin direncidir. Ağrısızdır ancak altta yatan metabolik durumun bir göstergesi olabilir.

İntertrigo (Katlantı Bölgesi Tahrişi)

Deri katlantılarında (göğüs altı, karın katlantısı, kasık, koltuk altı) sürtünme ve nem birikimine bağlı olarak gelişen kızarıklık, maserasyon (yumuşayıp beyazlaşma), yanma ve bazen kötü koku ile seyreden bir durumdur. Bu bölgeler, mantar (özellikle Candida) ve bakteri enfeksiyonlarına da açıktır.

Ne zaman önemli? İntertrigo bölgesinde şiddetli ağrı, yayılan kızarıklık, ateş veya kötü kokulu akıntı görülürse, ikincil bir enfeksiyon gelişmiş olabilir; bu durumda vakit kaybetmeden bir hekime başvurulmalıdır.

Ciltte Görülen Belirtiler II: Çatlaklar, Deri Etiketleri ve Keratozis Pilaris

Çatlaklar (Striae Distensae)

Cildin hızlı ve aşırı gerilmesi sonucu, kolajen ve elastin liflerinin zedelenmesiyle oluşan, önce kırmızı-mor, zamanla soluk gümüşü bir renk alan çizgilerdir. Karın, kalça, uyluk ve göğüslerde sık görülür. Estetik açıdan rahatsızlık verse de sağlık açısından zararsızdır.

Deri Etiketleri (Akrokordon)

Boyun, koltuk altı ve kasık gibi sürtünmeye maruz kalan bölgelerde gelişen, küçük, yumuşak, sapa bağlı deri çıkıntılarıdır. İnsülin direnci ve sürtünmeyle ilişkilendirilir; genellikle zararsızdır.

Keratozis Pilaris

Kollarda, uyluklarda ve bazen yanaklarda görülen, küçük, pürüzlü, "kaz derisi" görünümünde döküntülerdir. Kıl köklerinin çevresinde keratin birikimiyle oluşur; obezitede daha sık görülebilir.

Pratik öneri: Deri etiketleri genellikle tedavi gerektirmez, ancak sürtünme veya tahriş oluyorsa bir dermatoloji uzmanı basit yöntemlerle bunları kolayca alabilir.

Obezite ile İlişkili Diğer Cilt ve Dolaşım Durumları

Yukarıda anlatılanların dışında, obezite ile daha sık birlikte görülen bazı kronik cilt ve dolaşım durumları da vardır. Burada “neden-sonuç” ilişkisinden değil, aynı hastalarda daha sık birlikte görülme eğiliminden söz ediyoruz; bu ayrımı net yapmak, güven ilkemiz gereği önemlidir.

Hidradenitis Süpürativa

Koltuk altı, kasık ve kalça katlantılarında tekrarlayan, ağrılı, iltihaplı nodül ve apselerle seyreden kronik bir cilt hastalığıdır. Obezite ve sürtünme, hastalığın alevlenmesinde rol oynayan faktörler arasında sayılır; kilo kaybının hastalık şiddetini azalttığı gösterilmiştir.

Lenfödem ve Lipödem

Fazla yağ dokusu lenfatik drenajı zorlaştırarak bacaklarda kalıcı şişliğe (lenfödem) yol açabilir. Lipödem ise özellikle kadınlarda bacak ve kalçalarda simetrik yağ birikimiyle seyreden, diyetle tam düzelmeyen ayrı bir durumdur.

Venöz Staz ve Varis

Fazla kilo, bacak venlerindeki basıncı artırarak varis oluşumunu ve buna bağlı cilt renk değişikliklerini kolaylaştırabilir.

Zarar vermeme ilkesi: Bu durumların bazıları (özellikle hidradenitis süpürativa ve lipödem) yalnızca kiloyla açıklanamaz ve kendi başlarına özel tedavi gerektirir. Kendi kendine yorumlamak yerine mutlaka bir hekim değerlendirmesi alın.

Kilo Verme Sürecinde Cilt (I): Sarkma, Cerrahi ve İlaçlar

Kilo vermek genel sağlık için değerlidir ve çoğu cilt bulgusunun gerilemesine yardımcı olur. Ancak özellikle hızlı ve büyük miktarda kilo kaybında cilt, yeni hacme her zaman aynı hızda uyum sağlayamayabilir.

Deride Sarkma

Uzun süre gerilmiş olan cilt, kolajen ve elastin kaybı nedeniyle hızlı kilo kaybı sonrası tam olarak toparlanamayabilir; karın, kollar, bacak içleri ve göğüslerde sarkma görülebilir. Bu, yaş, kilo kaybının hızı ve genetik yatkınlığa bağlı olarak kişiden kişiye değişir.

Bariatrik Cerrahi Sonrası

Ameliyatla hızlı kilo kaybı sağlanan hastalarda sarkık deri daha belirgin olabilir; bazı hastalarda ayrı bir estetik cerrahi değerlendirmesi gerekebilir.

GLP-1 Reseptör Agonisti İlaçlar

Kilo yönetiminde kullanılan bu enjeksiyon ilaçlarında en sık bildirilen cilt bulgusu, enjeksiyon bölgesinde geçici kızarıklık, kaşıntı veya hassasiyettir. Bu ilaçların, obeziteyle ilişkili hidradenitis supürativa gibi bazı iltihabi cilt hastalıklarının şiddetini azaltmaya katkıda bulunduğuna dair araştırmalar da bulunmaktadır.

Bilimsel not: Bu alandaki araştırmalar hâlâ gelişmektedir; bulgular umut verici olsa da her hastada aynı sonucu garanti etmez.

Kilo Verme Sürecinde Cilt (II) ve Doktora Başvuru

Beslenme Yetersizlikleri

Hızlı ve dengesiz kilo verme programları bazen protein, çinko veya vitamin eksikliklerine yol açarak cilt kuruluğu, saç dökülmesi ve yara iyileşmesinde yavaşlamaya neden olabilir. Dengeli ve hekim/diyetisyen kontrolünde bir program bu riski azaltır.

Cilt Elastikiyetini Destekleyen Faktörler

Yeterli protein alımı, düzenli ve kademeli kilo kaybı, güneş korumasız kalmamak ve sigaradan uzak durmak, cildin toparlanma kapasitesini destekleyen faktörler arasındadır. Ancak genetik yatkınlık ve yaş, bu süreci sınırlayabilir.

Ne Zaman Doktora Başvurulmalı?

- Katlantı bölgesinde ağrı, yayılan kızarıklık veya kötü kokulu akıntı fark ettiğinizde
- Tekrarlayan, ağrılı, iltihaplı nodüller (hidradenitis süpürativa şüphesi) geliştiğinde
- Kilo kaybı sonrası sarkık ciltte tahriş, döküntü veya iyileşmeyen yara oluştuğunda
- GLP-1 ilacı sonrası enjeksiyon bölgesinde şiddetli veya yaygın reaksiyon geliştiğinde

Önemli: Kilo verme sürecinizi veya ilacınızı doktorunuza danışmadan değiştirmeyin. Dengesiz veya çok hızlı kilo kaybı, cilt dahil pek çok sistem için ek risk taşıyabilir.

Cilt Bakımı Önerileri I: Katlantı Bölgeleri ve Günlük Bakım

Katlantı Bölgelerini Kuru Tutmak

Göğüs altı, karın ve kasık gibi katlantı bölgelerini gün içinde nazikçe temizleyip iyice kurulamak, intertrigo riskini belirgin şekilde azaltır. Islak kalan bölgeler mantar ve bakteri üremesi için uygun ortam oluşturur.

Nefes Alabilen Giysiler

Pamuklu, terletmeyen ve sürtünmeyi azaltan giysiler tercih etmek, katlantı bölgelerindeki tahrişi azaltır. Gerekirse bu bölgelere ince, nemi emen bir tülbent veya pamuklu bez yerleştirilebilir.

Nazık Temizlik ve Nemlendirme

Sert, köpüren ve parfümlü sabunlar yerine pH dengesi cilde uygun, yumuşak temizleyiciler tercih edin. Çatlaklara eğilimli bölgelerde düzenli nemlendirme, cildin esnekliğini bir miktar destekleyebilir; ancak mevcut çatlakları tamamen ortadan kaldırmayacağını bilmek gerçekçi bir beklentidir.

Akantozis Nigrikans için Ne Yapılabilir?

Bu bulgunun kendisi doğrudan tedavi edilmez; altta yatan insülin direncinin yönetilmesiyle zamanla hafifleyebilir. Bölgeyi agresif şekilde ovaktan kaçının.

Uygun fiyat ilkesi: Etkili cilt bakımı için pahalı ürünlere gerek yoktur. Düzenli temizlik, kuru tutma ve sade nemlendiriciler; iddialı ve pahalı kremlerden çok daha belirleyicidir.

Cilt Bakımı Önerileri II: Yaşam Tarzı ve Beslenme

Kademeli ve Dengeli Kilo Yönetimi

Hızlı ve aşırı kısıtlayıcı diyetler yerine, hekim veya diyetisyen desteğiyle sürdürülebilir, kademeli bir kilo kaybı hem genel sağlığı hem cildin uyum sürecini destekler.

Yeterli Protein ve Su Alımı

Protein, cildin yapı taşı olan kolajen üretimi için gereklidir. Yeterli su tüketimi de cildin nem dengesine katkıda bulunur.

Düzenli Hareket

Hekiminizin uygun gördüğü şekilde düzenli fiziksel aktivite, dolaşımı destekleyerek bacaklardaki şişlik ve venöz staz bulgularının azalmasına yardımcı olabilir.

Kan Şekeri ve İnsülin Direncinin Takibi

Akantozis nigrikans gibi bulgular insülin direncine işaret edebileceğinden, düzenli kan şekeri kontrolü hem genel sağlık hem cilt bulguları açısından değerlidir.

Doğal sonuç ilkesi: Bu öneriler haftalar içinde değil, aylar süren düzenli uygulamayla sonuç verir. Sabırlı ve tutarlı olmak, herhangi bir üründen daha etkilidir.

Uyarı İşaretleri: Ne Zaman Doktora Başvurulmalı?

Bu rehberde anlatılan bulguların büyük çoğunluğu acil değildir; ancak bazı belirtiler zaman kaybetmeden değerlendirilmesi gereken uyarı işaretleridir. Aşağıdaki listeyi bir başvuru rehberi olarak kullanabilirsiniz.

Hemen Değerlendirilmeli

- Katlantı bölgesinde ateş, şiddetli ağrı, hızla yayılan kızarıklık
- Bir bacakta ani, ağrılı, tek taraflı şişlik (özellikle sıcaklık ve kızarıklıkla birlikte)
- Tekrarlayan, ağrılı ve akıntılı nodüller

En Kısa Sürede Doktor Randevusu Alınmalı

- Boyun, koltuk altı gibi bölgelerde yeni koyulaşma ve kalınlaşma (akantozis nigrikans şüphesi)
- İyileşmeyen veya kötüleşen bir yara
- Kilo kaybı sonrası ciddi rahatsızlık veren cilt sarkması
- GLP-1 ilacı sonrası yaygın veya şiddetli cilt reaksiyonu

Rutin Kontrolde Konuşulabilir

- Hafif çatlaklar veya deri etiketleri
- Hafif, aralıklı bacak şişliği

Unutmayın: Şüphe duyduğunuzda beklemeyin. Erken değerlendirme, çoğu zaman en basit ve en güvenli yoldur.

Amerika'daki Yaklaşım (I): Tanım, Kılavuzlar ve İstatistikler

Bu bölüm, rehberin orijinal içeriğini tamamlamak amacıyla eklenmiştir ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki önde gelen sağlık kurumlarının obezite konusundaki güncel tanım, kılavuz ve verilerini özetler. Tüm bilgiler, sayfanın sonunda ve rehberin Kaynakça bölümünde belirtilen resmi kaynaklardan derlenmiştir.

CDC: BKİ Sınıflandırması

ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri'ne (CDC) göre yetişkinlerde beden kitle indeksi (BKİ) 25,0–29,9 kg/m² arası “fazla kilolu”, 30,0 kg/m² ve üzeri “obezite”, 40,0 kg/m² ve üzeri ise “şiddetli obezite” olarak sınıflandırılır. Bu eşikler, rehberin 4. sayfasında belirtilen BKİ ≥30 kg/m² tanımıyla birebir örtüşmektedir.

CDC/NCHS Verileriyle Obezite Sıklığı

ABD Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi'nin (NCHS) Eylül 2024 tarihli 508 No'lu Veri Notu'na göre, Ağustos 2021–Ağustos 2023 döneminde ABD'li yetişkinlerin %40,3'ünde obezite saptanmıştır. Bu oran erkeklerde %39,2, kadınlarda %41,3'tür. Yaş gruplarına göre obezite sıklığı 20–39 yaşta %35,5, 40–59 yaşta %46,4 ve 60 yaş üzerinde %38,9 olarak bildirilmiştir. Şiddetli obezite sıklığı ise %9,4'tür ve 2013–2014'ten bu yana kademeli bir artış göstermektedir.

NIDDK: Genel Sağlık Riskleri

ABD Ulusal Diyabet, Sindirim ve Böbrek Hastalıkları Enstitüsü (NIDDK), obezitenin tip 2 diyabet, kalp hastalığı, felç, bazı kanser türleri ve eklem sorunları başta olmak üzere pek çok kronik hastalık için risk artışıyla ilişkili olduğunu vurgular; bu durum rehberin 4. sayfasındaki genel risk tablosunu desteklemektedir.

Bilimsel not: Bu istatistikler bir tanı aracı değildir; yalnızca ABD'deki genel eğilimi gösterir. Sizin kişisel durumunuz için tek geçerli değerlendirme, hekiminizin yaptığı muayene ve takiptir.

Amerika'daki Yaklaşım (II): Cilt Bulguları ve Tedavi Yaklaşımları

American Academy of Dermatology: Akantozis Nigrikans

American Academy of Dermatology Association (AAD), akantozis nigrikansın en sık nedeninin obezite olduğunu ve obez çocuk ile yetişkinlerin belirgin kilo verdiğinde bu bulgunun sıklıkla gerilediğini belirtir. AAD'nin hasta bilgilendirme sayfaları, bölgeyi agresif şekilde ovaktan veya ağartmaya çalışmaktan kaçınılmasını, altta yatan nedenin (çoğunlukla insülin direnci) hekim tarafından değerlendirilmesini önerir. Bu bilgiler, rehberin 6. ve 11. sayfalarındaki yaklaşımla birebir örtüşmektedir.

Hidradenitis Süpürativa ve Kilo Kaybı

Journal of the American Academy of Dermatology'de yayımlanan bir sistematik derleme, hidradenitis süpürativa hastalarında kilo kaybının, deri katlantılarındaki sürtünmeyi azaltarak alevlenme sıklığını ve şiddetini düşürebildiğini; vücut ağırlığının yalnızca %10'unun bile fark yaratabildiğini bildirmektedir. Bu bulgu, rehberin 8. sayfasındaki hidradenitis süpürativa bilgisini destekler.

FDA: GLP-1 İlaçlarının Enjeksiyon Bölgesi Reaksiyonları

ABD Gıda ve İlaç Dairesi'nin (FDA) onayladığı reçete bilgilerinde, kilo yönetiminde kullanılan semaglutid gibi GLP-1 reseptör agonisti ilaçlar için en sık bildirilen cilt yan etkileri arasında enjeksiyon bölgesinde kaşıntı, kızarıklık, iltihaplanma, sertleşme ve tahriş sayılmaktadır. Bu bilgi, rehberin 9. sayfasındaki GLP-1 ilaçlarına dair uyarıyla tutarlıdır.

American Society of Plastic Surgeons: Kilo Kaybı Sonrası Cilt Sarkması

American Society of Plastic Surgeons (ASPS), büyük miktarda kilo kaybı sonrası cilt ve dokuların yeni vücut hacmine her zaman aynı hızda uyum sağlayamayabileceğini; bu durumun karın, kollar ve göğüs bölgelerinde sarkmaya yol açabileceğini belirtir. ASPS, vücut şekillendirme cerrahisinin ancak kilo istikrar kazandıktan sonra değerlendirilmesini önerir. Bu bilgi, rehberin 9. sayfasındaki "Deride Sarkma" ve "Bariatrik Cerrahi Sonrası" bölümleriyle örtüşmektedir.

Önemli: Bu sayfadaki bilgiler ABD kaynaklı kuruluşların ve bilimsel dergilerin kamuya açık verilerinin özetidir ve Türkiye'deki ilaç etiketleri veya kılavuzlarının yerini tutmaz. İlacınızla veya tedavinizle ilgili güncel bilgiler için Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu (TİTCK) onaylı prospektüsü ve hekiminizi esas alın.

Rehberin Özeti ve Ana Mesajlar

Bu rehberde obezitenin cilt üzerindeki etkilerini, kilo verme sürecinin cilde yansımalarını ve korunma yollarını ele aldık. Ana başlıkları kısaca hatırlayalım:

- Bağlantı gerçektir: Fazla kilo; akantozis nigrikans, intertrigo, çatlaklar, deri etiketleri ve bazı kronik cilt hastalıklarıyla ilişkilidir.
- Mekanizmalar farklıdır: Sürtünme, insülin direnci ve dolaşım bozukluğu, bu bulguların temelinde yer alan üç ana etkindir.
- Kilo verme sürecinde sabır gerekir: Cilt sarkması ve iyileşme süreçleri zaman alır; gerçekçi beklentiler önemlidir.
- Basit önlemler etkilidir: Katlantı bölgelerini kuru tutmak, dengeli beslenme, düzenli hareket ve kan şekeri takibi cilt sağlığını destekler.
- ABD verileri örtüşüyor: CDC/NCHS istatistikleri, NIDDK, AAD, FDA ve ASPS kaynakları, bu rehberdeki tavsiyeleri bağımsız kaynaklarla destekler niteliktedir.

Beş ilkeyle kapanış:

Güven

Kaynağı belirsiz bilgiye yer vermedik.

Zarar Vermeme

Öz tedaviyi değil, hekime danışmayı önerdik.

Doğal Sonuç

Gerçekçi, kademeli iyileşmeyi vurguladık.

Uygun Fiyat

Basit ve erişilebilir önlemleri öne çıkardık.

Bilimsel Tecrübe

Klinik gözlem ve literatürle yazdık.

Bu rehberin bir tanı veya tedavi aracı olmadığını, mevcut tedavinizin yerini tutmayacağını hatırlatmak isteriz. Sorularınız için lütfen izlemekte olduğunuz hekiminize danışın.

Kaynakça

Bu rehberin özgün bölümleri (sayfa 3-13, 16, 18), hazırlayanın klinik tecrübesine ve genel tıp literatürüne dayanmaktadır. Aşağıdaki kaynaklar, bu baskıya eklenen “Amerika'daki Yaklaşım (I) ve (II)” bölümlerinde (sayfa 14-15) atıfta bulunulan bilgiler için geçerlidir; tüm bağlantılar erişim tarihi itibarıyla ilgili kurumun resmi web sitesine aittir.

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) / National Center for Health Statistics. Obesity and Severe Obesity Prevalence in Adults: United States, August 2021–August 2023. NCHS Data Brief No. 508, Eylül 2024. cdc.gov/nchs/products/databriefs/db508.htm
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Adult Obesity Facts. cdc.gov/obesity/adult-obesity-facts/index.html
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). About Body Mass Index (BMI). cdc.gov/bmi/about/index.html
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), National Institutes of Health. Overweight & Obesity Statistics. niddk.nih.gov/health-information/health-statistics/overweight-obesity
5. American Academy of Dermatology Association. Acanthosis Nigricans: Causes. aad.org/public/diseases/a-z/acanthosis-nigricans-causes
6. American Academy of Dermatology Association. Acanthosis Nigricans: Tips for Managing. aad.org/public/diseases/a-z/acanthosis-nigricans-self-care
7. Journal of the American Academy of Dermatology. Weight loss and dietary interventions for hidradenitis suppurativa: A systematic review.
8. U.S. Food and Drug Administration (FDA). Highlights of Prescribing Information — WEGOVY (semaglutide) injection, enjeksiyon bölgesi reaksiyonları bölümü. accessdata.fda.gov
9. American Society of Plastic Surgeons (ASPS). Body Contouring After Massive Weight Loss. plasticsurgery.org/cosmetic-procedures/body-contouring

Bu rehberdeki hiçbir bilgi, kişiye özel tıbbi tavsiye yerine geçmez. Sağlığınızla ilgili kararlar için her zaman hekiminize danışın.

Bu Rehber Hakkında

“Obezite ve Cilt Sağlığı” rehberi, fazla kiloyla ilişkili cilt değişiklikleri yaşayan bireylerin ve yakınlarının, bu bulguları anlamalarına ve günlük yaşamda basit, güvenli adımlar atmalarına yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. Bu baskıda, Amerika'daki güncel kılavuz ve verilere ayrılmış yeni bir bölüm ile kaynakça eklenmiştir.

Yasal uyarı: Bu rehberdeki bilgiler genel bilgilendirme amaçlıdır, kişiye özel tıbbi tavsiye niteliği taşımaz ve mevcut tedavinizin yerini tutmaz. Sağlığınızla ilgili her türlü karar için lütfen hekiminize danışın.