MEDİKAL ESTETİK KLİNİK REHBERİ

Peptitler Nasıl Kullanılmalıdır? Güvenli Uygulama

Niçin, nasıl ve ne zaman kullanılmalı?
Peptitli ürünler için kanıta dayalı pratik kullanım rehberi

GÜVEN • ZARAR VERMEME • DOĞAL SONUÇ • UYGUN FİYAT • BİLİMSEL TECRÜBE

Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan

Hasta ve uygulayıcı bilgilendirme rehberi

REHBER HARİTASI

İçindekiler ve Sayfa Dağılım Planı

Sayfa	Bölüm	İçerik özeti
1	Kapak	Rehberin adı, yazar ve beş temel ilke
2	İçindekiler ve sayfa dağılım planı	Rehberin yol haritası
3	Yazar yaklaşımı: beş temel ilke	Güven, zarar vermeme, doğal sonuç, uygun fiyat, bilimsel tecrübe
4	1. Üç temel soru	Niçin, nasıl ve ne zaman kullanılmalı?
5	2. Kullanmadan önce	Hedef, uygunluk ve dikkat gerektiren durumlar
6	3. Doğru ürünü seçmek	Karar akışı, etiket ve formülasyon
7	4. Cilt tipine göre kullanım	Kuru, yağlı, hassas ve koyu ten
8	5. Günlük rutinde sıralama	Sabah ve akşam uygulama düzeni
9	6. Başlangıç: yama testi ve kademeli giriş	Güvenli başlama planı
10	7. Diğer aktif ürünlerle birlikte kullanım	Retinoid, C vitamini, asitler ve diğerleri
11	8. Ne kadar sürede, ne beklenmeli?	Beklenti zaman çizelgesi ve takip
12	9. Klinik işlemlerle zamanlama	Toksin, dolgu, peeling, lazer ve mikroiğneleme çevresinde
13	10. Yan etkiler ve özel durumlar	Ne zaman bırakmalı, gebelik, kronik cilt hastalıkları
14	11. Enjeksiyon peptitleri ve onaysız ürünler	Hekim kontrolü, güvenli ve riskli işaretler
15	12. Uygun fiyat politikası ve sonuç	Maliyet ilkeleri, özet ve uyarılar
16	Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan diyor ki	Hekimden danışanlara mesaj
17	Kaynaklar	Bilimsel ve Amerika kaynaklı referanslar

Planlama notu: Rehber toplam 17 sayfadır. Görseller 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12 ve 14. sayfalarda yer alır. Son sayfa yalnızca kaynaklara ayrılmıştır; sık sorulan sorular ve iletişim sayfası bulunmaz.

YAZAR YAKLAŞIMI

Rehberin Temeli: Beş Temel İlke



Şekil 1. Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan'ın medikal estetik yaklaşımının beş temel ilkesi.

Peptit içeren ürünlerin nasıl kullanılacağı sorusu, ürünün kendisi kadar kullanım biçimine de bağlıdır. Aynı ürün, doğru kişide, doğru amaçla ve doğru zamanda yararlı olabilirken; yanlış kişide ya da yanlış biçimde tahrişe, boşa harcanan paraya ve hayal kırıklığına yol açabilir. Bu rehber, peptitli ürünlerin güvenli ve bilinçli kullanımı için pratik bir yol haritası sunar. Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan'ın beş temel ilkesi, rehberin her bölümünü şekillendirir.

1. Güven

Hasta, ürünün neyi yapıp neyi yapmayacağını dürüstçe bilir. Beklenti gerçekçi tutulur, sonuç garanti edilmez; sorun yaşandığında klinik ile iletişim açıktır.

2. İnsanlara zarar vermeme

Her kullanım önerisi, tahriş, alerji ve yanlış ürün riskini azaltmaya yöneliktir. Yama testi, kademeli başlangıç ve onaysız ürünlerden kaçınma bu ilkenin pratik karşılığıdır.

3. Doğal sonuç

Peptitli bakım, cildi nazik biçimde desteklemek içindir. Amaç, kişinin kendi cildinin sağlıklı ve dengeli hâlini korumaktır; yapay bir değişim değildir.

4. Uygun fiyat politikası

Gereksiz ürün yığınından kaçınılır. Az sayıda, ihtiyaca uygun ve şeffaf fiyatlı ürün, çok sayıda pahalı ürüne tercih edilir.

5. Bilimsel tecrübe

Öneriler, Amerika Birleşik Devletleri kaynaklı hakemli yayınlara, FDA bilgilendirmelerine ve klinik deneyime dayanır. Kaynaklar son sayfadadır.

BÖLÜM 1

Üç Temel Soru: Niçin, Nasıl, Ne Zaman?



Şekil 2. Peptit kullanımında karar vermenin üç temel sorusu.

Peptitli bir ürünü kullanmadan önce, kendinize üç soru sormanız gerekir. Bu üç soru, hem ürün seçimini hem de kullanım biçimini belirler. Birçok memnuniyetsizliğin kaynağı, bu soruların hiç sorulmamış olmasıdır.

1. Niçin kullanıyorum?

Her cilt sorunu için peptit uygun değildir. Peptitli ürünler genellikle ince çizgi, cilt dokusunda kabalaşma, hafif elastikiyet kaybı ve cilt konforu gibi hedeflerde destekleyici olarak düşünülür [1,2,4]. Derin kırışıklıklar, belirgin sarkma, hacim kaybı ya da leke gibi sorunlar ise farklı yaklaşımlar gerektirir. Hedef net değilse, ürün seçmeden önce hekime danışmak en doğru adımdır.

2. Nasıl kullanmalıyım?

Ürünün doğru formülasyonda olması, uygun miktarda ve doğru sırayla uygulanması, cildin bariyerinin korunması ve düzenli kullanım, sonucu belirleyen faktörlerdir. Peptitler, derinin bariyerini aşmakta zorlanan moleküller olduğundan, formülasyon kalitesi ve cilt bariyerinin sağlığı özellikle önemlidir [1,2].

3. Ne zaman kullanmalıyım?

Günün hangi saatinde, haftanın kaç günü, hangi mevsimde ve diğer işlemlere göre hangi aşamada kullanılacağı sorusu, zamanlamayı belirler. Özellikle klinik uygulamalar (peeling, lazer, mikroiğneleme, enjeksiyon) öncesinde ve sonrasında zamanlama, güvenlik açısından önemlidir.

> **Güven ilkesi:** “Niçin, nasıl, ne zaman?” sorularına net cevap veremeyen bir ürün ya da uygulama, henüz kullanılmaya hazır değildir. Cevabı birlikte bulmak, hekimin görevidir.

Bu üç sorunun cevabı zamanla değişebilir. Cildiniz, yaşınız, mevsim ve yaşam koşullarınız değiştikçe ihtiyaçlarınız da değişir; bu nedenle bakım planı yılda en az bir kez hekimle birlikte gözden geçirilmelidir.

BÖLÜM 2

Kullanmadan Önce: Hedef ve Uygunluk

Peptitli bir ürüne başlamadan önce yapılacak kısa bir değerlendirme, sorunların büyük bölümünü önler. Bu değerlendirme, ideal olarak hekim tarafından yapılır; ancak aşağıdaki adımlar hastanın kendi başına da gözden geçirebileceği bir çerçeve sunar.

Değerlendirme Adımları

- **Hedefi yazın:** Cildinizde neyi değiştirmek istediğinizi net biçimde belirleyin (örneğin “ince çizgilerin hafiflemesi”).
- **Mevcut rutini listeleyin:** Hâlihazırda kullandığınız tüm ürünleri (temizleyici, nemlendirici, güneş koruyucu, aktif maddeler) yazın.
- **Fotoğraf çekin:** Aynı ışıkta ve aynı açıda başlangıç fotoğrafı, sonucu objektif değerlendirmenin en iyi yoludur.
- **Cilt tipini ve hassasiyetini bilin:** Kuru, yağlı, hassas ya da koyu ten gibi özellikler ürün seçimini etkiler [7].
- **Alerji öyküsünü paylaşın:** Daha önce tepki verdiğiniz ürün ya da içerikleri hekiminize bildirin.

Dikkat Gerektiren Durumlar

Durum	Yaklaşım
Gebelik ve emzirme	Herhangi bir ürüne başlamadan önce hekime danışın; kararı hekimle birlikte verin.
Aktif dermatit, egzama, rozasea alevlenmesi	Cilt sakinleşene kadar yeni ürün başlamayın; hekime danışın.
Açık yara, enfeksiyon, herpes lezyonu	Lezyon iyileşene kadar uygulama yapmayın.
Bilinen içerik alerjisi	İçerik listesini dikkatle inceleyin; şüphe varsa kullanmayın.
Yakın zamanda peeling, lazer, mikroiğneleme	Hekimin onayı olmadan ürün kullanmayın (Bölüm 9).
Reçeteli cilt ilaçları kullanımı	Birlikte kullanım için hekiminize danışın.

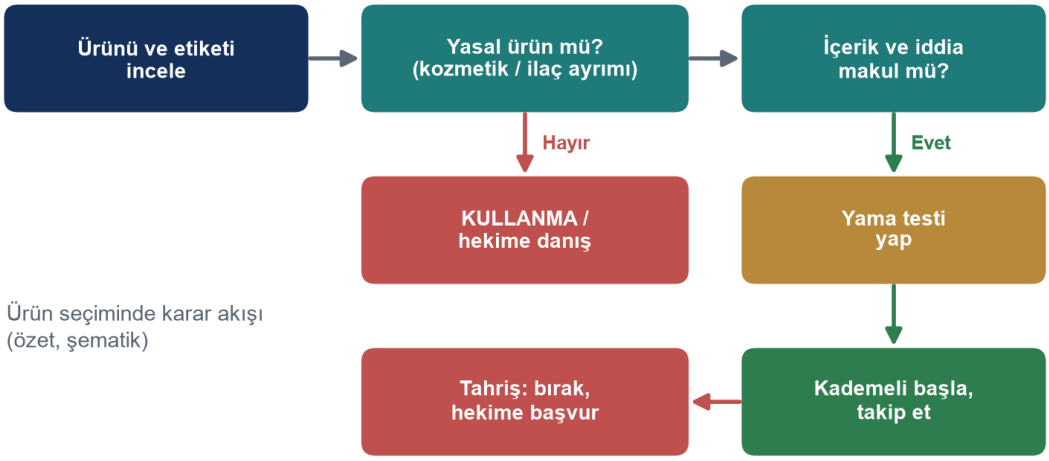
Zarar vermeme ilkesi: Şüphe varsa kullanma, hekime danış. Bir ürünü birkaç hafta geciktirmenin bedeli, tahrişi tedavi etmenin bedelinden çok daha düşüktür.

Hekime Hazırlıklı Gelmek

Konsültasyona, kullandığınız ürünlerin ambalajlarını ya da fotoğraflarını getirmeniz, hekimin sizin için doğru kararı vermesini kolaylaştırır. Hangi ürünün işe yaradığını, hangisinin tahriş yaptığını ve hangisini neden bıraktığınızı anlatabilmek, değerlendirmenin kalitesini artırır. Hekim, bu bilgilerle gereksiz ürünleri eleyebilir ve rutininizi sadeleştirebilir; bu da hem güvenlik hem de maliyet açısından en pratik kazançtır.

BÖLÜM 3

Doğru Ürünü Seçmek



Ürün seçiminde karar akışı (özet, şematik)

Şekil 3. Ürün seçiminde karar akışı (özet, şematik).

Piyasadaki peptitli ürünlerin sayısı oldukça fazladır ve kalite farkları büyüktür. Amerika Birleşik Devletleri'nde cilt bakım ürünleri çoğunlukla kozmetik sınıfındadır; derinin yapısını ya da işlevini değiştirdiği iddia edilen ürünler ilaç sayılabilir [9]. Bu nedenle ürünün hangi sınıfta olduğunu ve iddiasının makul olup olmadığını bilmek önemlidir.

Etiket ve Formülasyon İçin Kontrol Noktaları

- **Peptidin adı:** İçerik listesinde (INCI) peptidin gerçek adı yazılmalıdır (örneğin palmitoil pentapeptit, asetil heksapeptit, bakır tripeptit). Yalnızca “peptit kompleksi” gibi belirsiz ifadeler yeterli bilgi vermez [1,2].
- **Listedeki konum:** İçerik listesinin sonlarında yer alıyorsa derişim düşük olabilir.
- **Ambalaj:** Işıktan ve havadan koruyan, opak ve hava geçirmeyen (pompalı ya da tüplü) ambalajlar ürünün kararlılığı açısından avantajlıdır.
- **Üretici bilgisi:** Üreticinin adı, adresi, parti numarası ve son kullanma tarihi bulunmalıdır.
- **İddia dili:** “Mucize”, “kesin sonuç”, “botoks etkisi” gibi abartılı ifadeler uyarı işaretidir [9,14].
- **Parfüm ve tahriş edici maddeler:** Hassas ciltlerde parfümsüz ve az içerikli formüller daha güvenlidir.

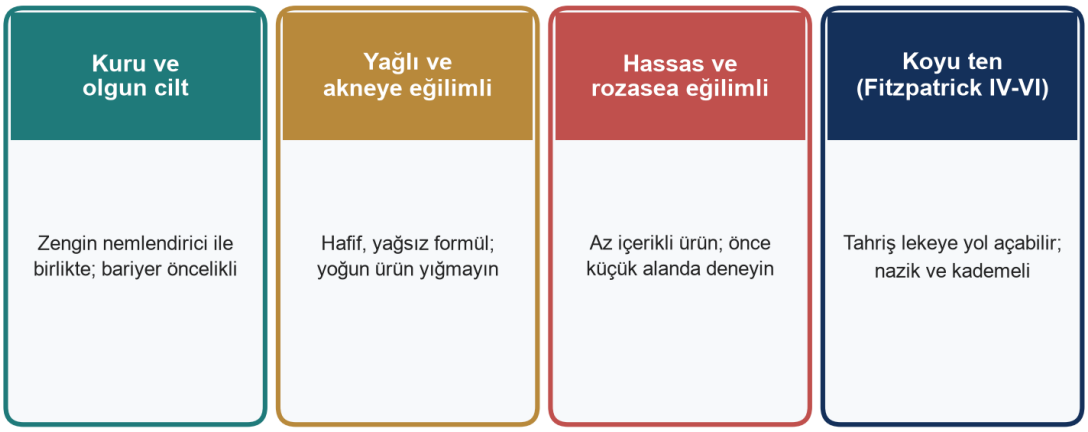
Kanıt Arayın, Fiyata Değil

Pahalı ürün, daha etkili ürün anlamına gelmez. Peptitli ürünlerle ilgili yayınların büyük bölümü küçük ve kısa süreli çalışmalardır; üreticiden bağımsız, geniş katılımlı çalışmalar sınırlıdır [2,4]. Bu yüzden, ürün seçerken pazarlama dilinden çok, içerik şeffaflığına ve hekim önerisine güvenmek daha sağlıklıdır.

Bir ürünün tüm özellikleri iyi görünse bile, sizin cildinizle uyumlu olup olmadığı ancak kullanarak anlaşılır. Bu nedenle ilk haftalarda cildinizin tepkisini dikkatle izlemek, ürün seçiminin son ve en önemli aşamasıdır.

BÖLÜM 4

Cilt Tipine Göre Kullanım



Şekil 4. Cilt tipine göre genel yaklaşım (şematik).

Peptitli ürünler, her cilt tipinde aynı şekilde davranmaz. Aşağıdaki öneriler genel çerçevedir ve bireysel değerlendirmenin yerini tutmaz.

Kuru ve Olgun Cilt

Kuru ciltte bariyer çoğunlukla zayıftır; bu durum hem ürünlerin tahriş etme riskini artırır hem de peptitlerin deri içine geçişini etkileyebilir. Bu ciltlerde peptitli ürün, zengin bir nemlendirici ile birlikte kullanılır ve önce bariyerin onarımı hedeflenir.

Yağlı ve Akneye Eğilimli Cilt

Yağlı ciltte ağır ve yağlı kremler gözenek tıkanıklığına yol açabilir. Hafif jel ya da serum formları tercih edilir. Aktif akne varsa, yeni bir ürüne başlamadan önce hekime danışılır; çünkü bazı formülasyonlar akneyi artırabilir.

Hassas ve Rozasea Eğilimli Cilt

Hassas ciltte içerik sayısı az olan, parfümsüz formüller seçilir. Yeni ürün önce çok küçük bir alanda denenir (Bölüm 6). Kızarıklık, yanma ya da batma hissi olursa ürün bırakılır.

Koyu Ten (Fitzpatrick IV-VI)

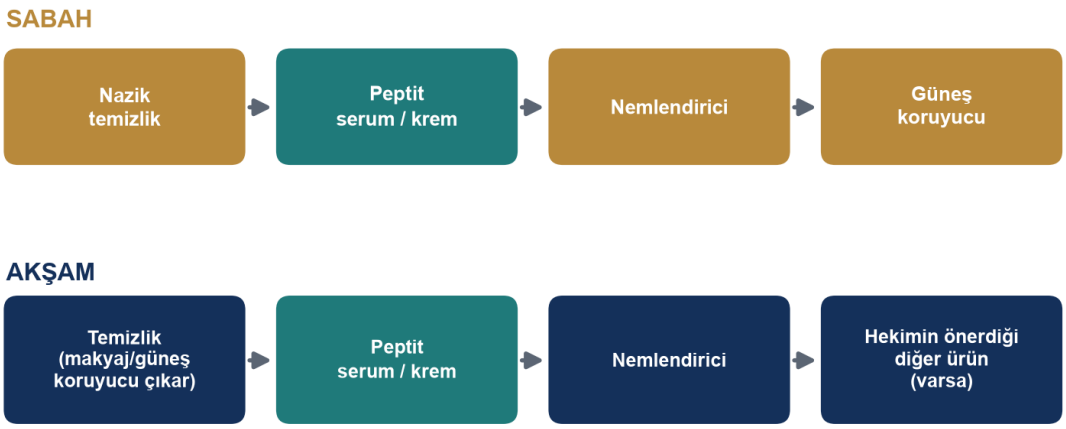
Koyu tenli ciltlerde, tahriş ve inflamasyon sonrası kalıcı koyu lekeler (postinflamatuvar hiperpigmentasyon) daha sık görülür [7,8]. Bu nedenle ürünler nazik biçimde, daha yavaş ve kademeli olarak devreye alınır; güneş koruması vazgeçilmezdir. Herhangi bir tahriş belirtisinde ürün kullanımı derhal durdurulur.

Mevsim ve Yaşam Tarzı

Cilt ihtiyaçları mevsime göre değişir. Kış aylarında bariyer daha kolay zayıflar ve daha zengin bir nemlendirici gerekebilir; yaz aylarında ise hafif formüller ve yoğun güneş koruması öne çıkar. Uyku düzeni, beslenme, sigara ve stres gibi yaşam tarzı etkenleri de cilt kalitesini belirler. Peptitli bir ürün, bu temel etkenlerin yerini tutmaz; yalnızca destekleyici bir unsurdur. Bu nedenle bakım rutini, yaşam tarzıyla birlikte düşünülmelidir.

BÖLÜM 5

Günlük Rutinde Sıralama



Genel kural: önce nazik temizlik, sonra hafif ürünler, en son koruyucu (sabah güneş koruyucu).

Şekil 5. Peptitli ürünün sabah ve akşam rutinindeki yeri (genel çerçeve, şematik).

Cilt bakımında sıralama, ürünlerin cilde ulaşmasını ve birbirini etkilemesini belirler. Genel mantık şöyledir: önce temizlik, sonra ince ve sulu yapılı ürünler, ardından nemlendirici ve sabahları en son güneş koruyucu. Peptitli serumlar ve hafif kremler, temizlikten hemen sonra, nemlendiriciden önce uygulanır [1,2].

Uygulama İpuçları

- **Miktar:** Yüzün tamamı için genellikle bezelye büyüklüğünde bir miktar yeterlidir. Daha fazlası daha iyi sonuç vermez; yalnızca ürün tüketimini ve tahriş riskini artırır.
- **Uygulama yöntemi:** Temiz ve hafif nemli cilde, nazik hareketlerle, sürtmeden uygulanır.
- **Bekleme:** Bir sonraki ürüne geçmeden önce birkaç dakika beklemek, ürünün cilde yerleşmesine yardımcı olur.
- **Bölge:** Yüz, boyun ve dekolte için uygun ürünler farklı olabilir; göz çevresi için özel olarak tasarlanmış ürünler tercih edilir ve gözün içine kaçırılmaz.
- **Sabah mı, akşam mı?** Peptitli ürünler çoğunlukla hem sabah hem akşam kullanılabilir; ancak üreticinin talimatı esastır.

Güneş Koruyucu: Vazgeçilmez Adım

Hiçbir peptitli ürün, güneş koruyucunun yerini tutmaz. Güneşten korunma, cilt yaşlanmasını yavaşlatmanın en kanıtlı yoludur. ABD Gıda ve İlaç Dairesi (FDA), geniş spektrumlu ve yeterli koruma faktörüne sahip güneş koruyucuların düzenli kullanılmasını önermektedir [10]. Peptitli ürünün faydasını beklerken güneşten korunmamak, boşa harcanan bir çabadır.

Bir Kullanım Hatası Örneği

Yeni peptitli serumuna başlayan bir kişi, aynı hafta içinde peeling asidi, retinol ve C vitamini serumunu da rutinine ekliyor. İki hafta sonra ciltte kızarıklık ve yanma başlıyor; hangi ürünün sorumlu olduğu anlaşılamıyor ve hepsi bırakılıyor. Sonuçta ne peptitin faydası değerlendirilebilmiş ne de para ve zaman verimli kullanılmıştır. Oysa tek seferde tek ürün ilkesi, bu durumu önleyebilirdi.

BÖLÜM 6

Başlangıç: Yama Testi ve Kademeli Giriş

Örnek kademeli başlangıç planı (hekim ve ürün bilgisine göre uyarlanır)



Şekil 6. Örnek kademeli başlangıç planı (şematik).

Yeni bir ürüne başlarken en güvenli yöntem, kademeli ilerlemektir. Bu yaklaşım hem tahriş riskini hem de yanlış ürün seçiminin maliyetini azaltır.

Yama Testi Nasıl Yapılır?

- Ürünün küçük bir miktarı, kol iç yüzü ya da kulak arkası gibi küçük ve gizli bir alana sürülür.
- 24-48 saat beklenir; bu sürede kızarıklık, kaşıntı, şişlik veya yanma olup olmadığı izlenir.
- Tepki yoksa yüze uygulama düşünülebilir; tepki varsa ürün kullanılmaz.
- Yama testi, her alerjik tepkiyi öngöremeyebilir; ancak şiddetli reaksiyon riskini azaltan basit ve etkili bir önlemdir.

Kademeli Giriş

Yama testi sonrasında ürün hemen her gün kullanılmaz. İlk haftada iki günde bir, ardından cilt tolere ettikçe günlük kullanıma geçilmesi çoğunlukla önerilen bir yaklaşımdır. Bu aşamada, aynı anda birden fazla yeni ürüne başlamamak çok önemlidir; tahriş olursa nedeni bulmak güçleşir.

Başlangıçta Normal ve Anormal Belirtiler

Durum	Değerlendirme
Hafif ve kısa süreli sıcaklık hissi	Genellikle geçici; kullanım sıklığını azaltın ve gözlemleyin
Süren kızarıklık, yanma, batma	Kullanımı durdurun; hekime danışın
Kaşıntı, şişlik, döküntü	Alerjik reaksiyon olabilir; ürünü bırakın, gerekirse tıbbi yardım alın
Yüz veya dudaklarda belirgin şişlik, nefes darlığı	Acil durum; derhal acil servise başvurun

BÖLÜM 7

Diğer Aktif Ürünlerle Birlikte Kullanım

Peptitli ürünler genellikle başka aktif maddelerle birlikte kullanılır. Ürünler arasındaki etkileşimler her zaman iyi tanımlanmış değildir; bu nedenle yeni bir kombinasyona başlarken tedbirli olmak gerekir. Aşağıdaki tablo genel bir çerçeve sunar; üreticinin ve hekimin talimatı her zaman önceliklidir.

Aktif madde	Genel yaklaşım	Not
Retinoid / retinol	Peptitle birlikte kullanılabilir; tahriş riski retinoidden kaynaklanır	Retinol cilt yaşlanmasında kanıtlı etkilidir [5]; başlangıçta ayrı günlerde kullanım düşünülebilir
C vitamini (L-askorbik asit)	Genellikle sabah, peptit ile aynı rutinde kullanılabilir	L-askorbik asit düşük pH'ta etkilidir [6]; formülasyon uyumu için üretici bilgisine bakın
AHA / BHA (peeling asitleri)	Aynı anda yoğun kullanımdan kaçının	Bariyeri zayıflatabilir; peptit öncesinde ve sonrasında tahriş riski artar
Niasinamid	Genellikle uyumlu	Birlikte kullanımı yaygındır; tahriş olursa ayrı zamanlar seçin
Benzoil peroksit	Aynı anda kullanmadan önce hekime danışın	Bazı peptitler için uyum bilgisi sınırlıdır
Nemlendirici ve seramid	Uyumlu ve destekleyici	Bariyeri güçlendirir [2]
Güneş koruyucu	Sabah rutininin son adımı	Her zaman gereklidir [10]

Kombinasyonlarda Altın Kurallar

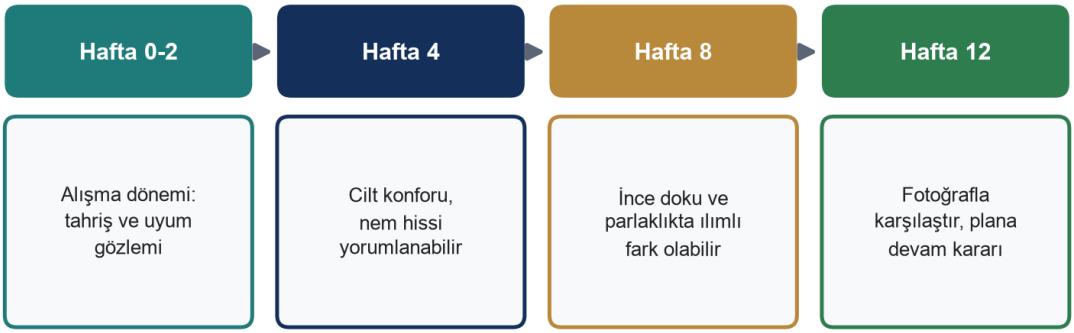
- Tek seferde bir yeni ürün: Aynı anda birden fazla aktif madde başlamayın.
- Az ve öz: Daha fazla ürün, daha iyi sonuç anlamına gelmez; çoğu zaman yalnızca tahriş riskini artırır.
- Üretici talimatı: Formülasyonun kararlılığı ve etkileşimi ürün özelinde belirlenir.
- Hekim değerlendirmesi: Reçeteli ürün kullanıyorsanız, yeni ürünü eklemeden önce hekime danışın.

Doğal sonuç ilkesi: Sade bir rutin, çoğu zaman karmaşık ve ürün yığılmış bir rutinden daha sağlıklı ve daha doğal sonuç verir. Bariyer bütünlüğü korunduğunda cilt kendini en iyi şekilde yeniler.

Kombinasyonlarda ürünleri tek tek değerlendirmek, hangisinin fayda ya da zarar verdiğini anlamayı kolaylaştırır. Bu yüzden ürün değişikliklerini en az iki-dört hafta arayla yapmak, çoğu zaman en bilgilendirici yaklaşımdır.

BÖLÜM 8

Ne Kadar Sürede, Ne Beklemeli?



Şekil 7. Peptitli bakımda beklenti zaman çizelgesi (şematik, garanti değildir).

Peptitli ürünlerin etkisi genellikle hızlı ve çarpıcı değildir. Hücresel yenilenme süreçleri zaman alır; bu nedenle ürünün etkisini değerlendirmek için haftalar-aylar gereklidir. Yayınlanmış çalışmalarda ölçülen etkiler genellikle ılımlı düzeydedir ve çoğu küçük çalışmaya dayanır [2,4].

Gerçekçi Beklentiler

- Cilt konforu, nem hissi ve yüzeysel doku düzgünlüğünde iyileşme beklenebilir.
- İnce çizgilerde ılımlı hafifleme olabilir; derin kırışıklıklar değişmez.
- Peptitli kremler, botulinum toksin ya da dolgu gibi etki beklenmez [14].
- Etki, düzenli kullanımla devam eder; bırakıldığında kademeli olarak azalabilir.

Takip ve Değerlendirme

- **Fotoğraf:** Başlangıç, 4., 8. ve 12. haftalarda aynı koşullarda fotoğraf çekin.
- **Günlük not:** Kullandığınız ürünleri, sıklığı ve cilt tepkilerini kısaca kaydedin.
- **12. hafta değerlendirmesi:** Belirgin fayda göremiyorsanız, ürünü bırakmak veya hekimle farklı bir plan yapmak mantıklıdır.
- **Sonuç yoksa neden?** Ürün kalitesi, kullanım hatası, cilt bariyeri ya da gerçekçi olmayan beklenti nedenler arasındadır.

> **Güven ilkesi:** Sonuç görmemek sizin başarısızlığınız değildir. Dürüst bir hekim, işe yaramayan bir ürünü bırakmanızı ve parayı başka yere harcamanızı önerebilir.

Hasta Memnuniyeti ve Gerçekçilik

Peptitli bakımdan memnun kalan hastaların ortak özelliği, ürünü gerçekçi beklentiyle ve düzenli olarak kullanmalarıdır. Memnun olmayanlar ise çoğunlukla hızlı ve çarpıcı sonuç beklemiş olanlardır. Beklentinin doğru kurulması, hem hekimin hem de hastanın sorumluluğundadır; bu nedenle ilk konsültasyonda ürünün neyi yapıp neyi yapmayacağı açıkça konuşulur.

BÖLÜM 9

Klinik İşlemlerle Zamanlama

Peptitli bakım ve klinik işlem zamanlaması (genel çerçeve, şematik)



Şekil 8. Peptitli bakım ve klinik işlem zamanlaması (genel çerçeve, şematik).

Medikal estetik uygulamalar, deriyi geçici olarak değiştirir: bariyer zayıflayabilir, ödem ve inflamasyon oluşabilir. Bu dönemde peptitli ürün kullanımı, işlemin türüne ve iyileşme durumuna göre ayarlanmalıdır. Birleşik estetik uygulamalarda sıra ve aralıkların bilinçli planlanması, bilimsel uzlaşı metinlerinde de vurgulanmaktadır [15,16].

İşlem	Peptitli ürün için genel yaklaşım
Botulinum toksin, dolgu	İşlem günü ek ürün sürmeyin; hekim talimatını izleyin. İlk günlerde bölgeye masaj ve sürtünmeden kaçının.
Peeling	İşlemden önce ve sonra hekimin önerdiği bakım dışında ürün kullanmayın; iyileşme sonrası hekim onayıyla yeniden başlayın.
Lazer, ışık ve enerji bazlı cihazlar	İyileşme tamamlanana kadar ara verin; güneş korumasına özen gösterin.
Mikroiğneleme	Açık mikro kanallara steril olmayan ya da hekim tarafından onaylanmamış ürün uygulanmaz.

Neden Bu Kadar Dikkat?

Deri bütünlüğü bozulmuş bir bölgeye ürün sürmek, ürünün normalden çok daha derine girmesine ve tahriş, enfeksiyon ya da alerjik reaksiyon riskinin artmasına yol açabilir. Bu nedenle, bir işlem sonrasında “nasıl olsa bakım ürünü” diyerek kendi başına ürün kullanmak, riskli bir davranıştır. Doğru yaklaşım, hekimin o günkü cilt durumuna göre verdiği talimata uymaktır.

İşlemler Arası Planlama

Peptitli bakım, işlemler arasındaki dönemde cildin bariyerini destekleyen nazik bir bakım unsuru olarak kullanılabilir. Ancak planlanan işlemden önceki günlerde yeni bir ürüne başlamak, tahriş yaparsa işlemin ertelenmesine yol açabilir. Bu nedenle, yaklaşan bir işlem varsa yeni ürünlere başlamadan önce hekimle görüşmek gerekir.

BÖLÜM 10

Yan Etkiler ve Özel Durumlar

Peptitli cilt bakım ürünleri genellikle iyi tolere edilir; ancak her ürün gibi yan etki yapabilir. Yan etkilerin çoğu hafif ve geçicidir; yine de belirtilerin tanınması ve ne zaman ürünün bırakılacağının bilinmesi güvenlik açısından önemlidir.

Belirti	Olası neden	Ne yapmalı?
Hafif kızarıklık, kuruluk	Bariyer uyumsuzluğu, sık kullanım	Sıklığı azaltın, nemlendirici ekleyin
Yanma, batma, süren kızarıklık	İrritan kontakt dermatit	Ürünü bırakın; düzelmezse hekime başvurun
Kaşıntı, kabarcık, döküntü	Alerjik kontakt dermatit	Ürünü bırakın; hekime başvurun
Sivilcelenme artışı	Formülasyon ağır olabilir	Hafif formüle geçin, hekime danışın
Koyulaşan leke (özellikle koyu tende)	Tahriş sonrası pigmentasyon [8]	Ürünü bırakın, güneşten korunun, hekime başvurun

Özel Durumlar

- **Gebelik ve emzirme:** Peptitli kozmetik ürünler için bu dönemlere ilişkin güçlü güvenlik verisi sınırlıdır. Ürün kullanmadan önce mutlaka hekime danışılır.
- **Çocuklar ve ergenler:** Peptitli anti-aging ürünler bu yaş gruplarında gerekli değildir; temel bakım ve güneş koruması yeterlidir.
- **Kronik cilt hastalıkları (egzama, sedef, rozasea):** Yeni ürünlerden önce dermatoloji değerlendirmesi önerilir.
- **Bağışıklık baskılayıcı tedavi alanlar:** Ürün seçimi hekimle birlikte yapılır.
- **Birden fazla ilaç kullananlar:** Özellikle reçeteli cilt ilaçları varsa, ek ürünler hekim kontrolünde eklenir.

Ne Zaman Acil Yardım Gerekir?

Yüzde, dudakta ya da dilde şişlik, nefes darlığı, yaygın kurdeşen, bayılma hissi ya da hızla yayılan döküntü durumunda derhal acil servise başvurulmalıdır. Bu belirtiler ciddi alerjik reaksiyonu gösterebilir ve bekletilmemelidir.

Reçetesiz Takviyeler ve Ağızdan Peptitler

Piyasada “kollajen peptit” içerikli ağızdan alınan takviyeler de bulunmaktadır. Bu ürünlerin cilde etkisiyle ilgili kanıt sınırlıdır ve çalışmaların kalitesi değişkendir. Takviyeler ilaç gibi onay sürecinden geçmediği için içerik ve saflık farkları görülebilir. Bu ürünleri kullanmayı düşünen hastaların hekimlerine danışması, kullandıkları diğer ilaçlarla etkileşim ihtimali açısından da önemlidir.

BÖLÜM 11

Enjeksiyon Peptitleri ve Onaysız Ürünler



Şekil 9. Peptit ürünlerinde güvenli ve riskli işaretler (özet kontrol listesi).

"Peptit" sözcüğü, hem sürülen cilt bakım ürünleri hem de enjeksiyon yoluyla uygulanan ilaçlar için kullanılır. Bu ikisi, tamamen farklı düzenleme, kalite ve güvenlik standartlarına tabidir. Bu rehber, kendi başına enjeksiyon yapmayı hiçbir koşulda önermez.

Hekim Kontrolünde Kullanılan Peptit İlaçlar

İnsülin ve GLP-1 reseptör agonistleri gibi peptit tabanlı ilaçlar, klinik çalışmalardan geçmiş ve düzenleyici kurumlarca onaylanmıştır. Büyük randomize çalışmalarda semaglutidin kilo yönetimindeki etkisi gösterilmiştir [13]. Bu ilaçlar yalnızca endikasyonu olan hastalarda ve hekim izleminde kullanılır.

Riskli Ürünler

- "Araştırma amaçlı" etiketli peptitler insan kullanımı için onaylı değildir.
- İçeriği, saflığı ve dozu doğrulanamayan ürünler enfeksiyon, alerji ve doz hatası riski taşır.
- FDA, onaysız ve bileştirilmiş bazı peptit ve GLP-1 ürünleri konusunda halkı uyarmıştır [11,12].
- Sosyal medya ve çevrimiçi satıcılardan alınan enjeksiyonluk ürünler, kaynağı belirsiz olduğu için özellikle risklidir.

> **Zarar vermeme ilkesi:** Yasal ruhsatı doğrulanamayan, hekim reçetesi olmayan hiçbir peptit ürünü cilt altına ya da vücuda enjekte edilmemelidir.

Cilt Bariyerinin Önemi

Bariyer, cildin dış dünyaya karşı koruyucu kalkanıdır. Kuruluk, tahriş, güneş hasarı ve çok sayıda aktif ürün bu kalkanı zayıflatır. Zayıflamış bariyer, peptitlerin etkisini azaltabilir ve yan etki riskini artırır. Bu yüzden tüm bakım stratejisinin ilk hedefi, bariyer bütünlüğünü korumak olmalıdır; peptitli ürünler ancak bu zemin üzerinde anlam kazanır.

BÖLÜM 12

Uygun Fiyat Politikası ve Sonuç

Peptitli ürünler genellikle pahalıdır ve pazarlama, fiyatı kanıttan çok algı belirler. Bu rehberin dayandığı uygun fiyat politikası, hastanın bütçesini korurken en iyi sağlık sonucunu hedefler.

Maliyeti Yönetmenin İlkeleri

- **Önce temel bakım:** Güneş koruyucu, nazik temizleyici ve nemlendirici, peptitli ürünlerden çok daha kanıtlı ve çoğu zaman daha ucuzdur [10].
- **Tek ürün, net hedef:** Aynı anda çok sayıda ürün satın almak yerine, bir hedefe yönelik tek ürünü değerlendirin.
- **Deneme süresi:** Pahalı ürünü büyük boy almadan önce küçük boyutla deneyin.
- **12 haftalık değerlendirme:** Fayda görmediğiniz ürünü sürdürmek için para harcamayın.
- **Şeffaf fiyat:** Hekim ve klinik, ürün ve fiyat bilgisini önceden açıkça paylaşmalıdır.
- **Güvenlikten ödün yok:** Ucuz görünen, kaynağı belirsiz ürün, uzun vadede çok daha pahalıya mal olabilir.

Rehberin Özeti

- **Niçin, nasıl, ne zaman:** Kullanmadan önce bu üç soruyu cevaplayın.
- **Seçim:** Etiketi okuyun; yasal ve makul iddialı ürünleri seçin.
- **Başlangıç:** Yama testi yapın, kademeli ilerleyin, tek seferde bir yeni ürün ekleyin.
- **Rutin:** Temizlik, peptit, nemlendirici ve sabah güneş koruyucu.
- **Klinik işlemler:** Hekimin talimatı olmadan ürün eklemeyin.
- **Beklenti:** Ilımlı, zaman içinde ve düzenli kullanımla ortaya çıkan bir fayda.
- **Güvenlik:** Onaysız ve enjeksiyonluk peptit ürünlerinden uzak durun.

Beş İlkenin Rehberdeki Yansıması

İlke	Bu rehberde nasıl uygulanır
Güven	Dürüst beklenti, sonuç garantisi vermeme
İnsanlara zarar vermeme	Yama testi, kademeli giriş, onaysız ürünlere uyarı
Doğal sonuç	Sade rutin, nazik destek, abartıdan kaçınma
Uygun fiyat politikası	Önce temel bakım, şeffaf fiyat, gereksiz ürün almama
Bilimsel tecrübe	Amerikan kaynaklı hakemli yayınlar ve FDA bilgilendirmeleri

Sorumluluk notu: Bu rehber genel bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır; tıbbi tavsiye ya da kişisel tedavi planı yerine geçmez. Ürün kullanımı ve estetik uygulamalar yalnızca yetkili hekimin muayenesi sonrasında planlanmalıdır. Düzenlemeler ve ürün bilgileri zamanla değişebilir.

HEKİMDEN MESAJ

Hekimden Danışanlara

Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan diyor ki:

“Değerli şişli estetik danışanları,

Cilt bakımında ve doku yenilenme süreçlerinde doğru içeriği seçmek kadar, o içeriği doğru zamanda, doğru cilt zemininde ve doğru bağlamda kullanmak da belirleyicidir. Günümüzde sosyal medyanın yarattığı "ne kadar çok peptitli ürünü aynı anda üst üste sürerseniz o kadar çabuk sonuç alırsınız" veya "her cilde, her koşulda aynı şekilde uygulanır" algısı, ne yazık ki cilt bariyerinin ve formülasyon biyolojisinin temel kurallarıyla çelişmektedir.

Peptitlerin nasıl kullanılması gerektiği; kullanılan peptidin türüne, ürünün formülasyon yapısına, cildinizin o anki bariyer bütünlüğüne ve devam eden estetik/dermatolojik işlemlerinize göre değişkenlik gösterir. Örneğin; cilt bariyerinin zayıfladığı veya işlem sonrası hassasiyetin sürdüğü dönemlerde yanlış ürün seçimi ya da uygunsuz içeriklerle çakışma, dokuda istenmeyen tahrişlere ve verim kaybına kapı aralayabilir. Gerçek ve kalıcı bir doku desteği; çok sayıda ürünü rastgele karıştırmakla değil, cilt tipine ve ihtiyacına uygun sade, tutarlı ve hekim tarafından yönlendirilen bir planla mümkündür.”

KAYNAKLAR

Kaynaklar

Aşağıdaki kaynaklar, bilimsel dergilerden ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki mesleki ve resmî kuruluşlardan seçilmiştir. Köşeli parantezli numaralar metindeki atıflara karşılık gelir.

[1] Lupo MP, Cole AL. Cosmeceutical peptides. *Dermatol Ther.* 2007;20(5):343-349.

[2] Gorouhi F, Maibach HI. Role of topical peptides in preventing or treating aged skin. *Int J Cosmet Sci.* 2009;31(5):327-345.

[3] Pickart L, Margolina A. Regenerative and protective actions of the GHK-Cu peptide in the light of the new gene data. *Int J Mol Sci.* 2018;19(7):1987.

[4] Schagen SK. Topical peptide treatments with effective anti-aging results. *Cosmetics.* 2017;4(2):16.

[5] Kafi R, Kwak HSR, Schumacher WE, et al. Improvement of naturally aged skin with vitamin A (retinol). *Arch Dermatol.* 2007;143(5):606-612.

[6] Pinnell SR, Yang H, Omar M, et al. Topical L-ascorbic acid: percutaneous absorption studies. *Dermatol Surg.* 2001;27(2):137-142.

[7] Fitzpatrick TB. The validity and practicality of sun-reactive skin types I through VI. *Arch Dermatol.* 1988;124(6):869-871.

[8] Davis EC, Callender VD. Postinflammatory hyperpigmentation: a review of the epidemiology, clinical features, and treatment options in skin of color. *J Clin Aesthet Dermatol.* 2010;3(7):20-31.

[9] U.S. Food and Drug Administration. *Is It a Cosmetic, a Drug, or Both? (Or Is It Soap?)* — kozmetik ve ilaç ayrımı bilgilendirme sayfası. Silver Spring, MD: FDA.

[10] U.S. Food and Drug Administration. *Sunscreen: How to Help Protect Your Skin from the Sun* — tüketici bilgilendirme sayfası. Silver Spring, MD: FDA.

[11] U.S. Food and Drug Administration. Human drug compounding: bulk drug substances and peptide products — uyarı ve bilgilendirme sayfaları. Silver Spring, MD: FDA.

[12] U.S. Food and Drug Administration. Onaysız ve bileştirilmiş GLP-1 ürünlerine ilişkin güvenlik bildirimleri. Silver Spring, MD: FDA.

[13] Wilding JPH, Batterham RL, Calanna S, et al. Once-weekly semaglutide in adults with overweight or obesity. *N Engl J Med.* 2021;384(11):989-1002.

[14] AbbVie/Allergan. *BOTOX Cosmetic (onabotulinumtoxinA) Prescribing Information*; U.S. Food and Drug Administration onaylı ürün bilgisi.

[15] Carruthers J, Burgess C, Day D, et al. Consensus recommendations for combined aesthetic interventions in the face using botulinum toxins, fillers, and energy-based devices. *Dermatol Surg.* 2016;42(5):586-597.

[16] Sundaram H, Liew S, Signorini M, et al. Global Aesthetics Consensus: hyaluronic acid fillers and botulinum toxin type A — recommendations for combined treatment and optimizing outcomes in diverse patient populations. *Plast Reconstr Surg.* 2016;137(5):1410-1423.

Not: Yayın öncesinde künye ve sayfa bilgilerinin, ilgili derginin veya kuruluşun güncel kaynağından yazar tarafından son kez doğrulanması önerilir.