



AH BİR GÜZEL OLSAM!

Yaş ilerledikçe, çoğumuz aynalara bakmaktan kaçınır hale geliriz. Bunun en büyük nedeni, cildimizde zaman içinde oluşan minik değişimlerdir. Bunlardan sürekli yakınırsınız, kurtulmak için de çareler ararsınız. Kurtulmaya çalıştığınızda yaşlılık! Uzmanlara göre ciltteki yaşlanma iki türlü. Birincisi doğal sürecin, ikincisi de dışsal etkenlerin yol açtığı yaşlanma. Bu sürecin göstergeleriyse bizim için daha çok, ciltte minik kırışıklıklar, derinin esnekliğini yitirmesi, ciltte lekelenmeler gibi genellikle kadınların, hatta artık sıklıkla erkeklerin de şikâyetçi olduğu değişimler, bozulmalar. Şimdilik, yaşlılıkla mücadele edilemese bile, genç görünmenin yolu açık. Hem sağlık, hem de estetik sektörler bu konuda çok çaba gösteriyorlar.

Yaşlanmaktan kaçış yok! Hiçbirimiz 35'imize geldiğimizde 20, 45'imizde 35 ya da 55'imizde 45'imizdeki gibi olamayız. Ne görüntümüz eskisi gibidir, ne de hareketlerimiz eskisi kadar seri. Birçok biliminsanı yaşlanmayı durdurmanın olası olup olmadığını araştırıyor. Ne var ki, bunun bir yolu varsa bile bulup çıkarmak pek kolay değil. Yaşlanmanın nedenleriyle ilgili birçok kuram

var. Kimilerine göre, her şeyin sorumlusu serbest radikaller. Buna göre yaşlanmaya yol açan şey, normal metabolizmanın yan ürünü olan oksitleyici serbest radikallerin hücrelere zarar vermesi. Hücreye enerji sağlayan mitokondriler, hücre yakıtını (karbonhidrat, yağ, protein vb.) işlerken oksidasyon adı verilen bir kimyasal tepkime gerçekleşir. Bu tepkime sırasında da, bazı

elektronlar diğer moleküllere bağlanarak, sonuçta çeşitli hücre yapılarını, özellikle de DNA'yı hasara uğratabilen ve "serbest radikaller" adını alan yüksek düzeyde reaktif moleküllerin ortaya çıkmasına neden olur (Bilim ve Teknik Dergisi, sayı 441, sayfa 82). Yaşımızla birlikte vücudumuzdaki serbest radikal sayısı da metabolizmanın çalışma hızına göre, zaman içinde artar. Bu

yolla hücrelerimizin gördüğü zarar da artar. Kimi biliminsanlarına göreyse, yaşlanmayı açıklamanın yolu aslında bildiğimiz bir kuramdan geçiyor: Evrim! Bu kuramda da yaşlanmanın adresi olarak bazı genler gösteriliyor. Neden yaşlandığımızı açıklamaya yönelik farklı başka kuramlar da var. Ancak, henüz hiçbiri neden yaşlandığımızı net bir biçimde ortaya koyabilmiş değil. Bu nedenle de, yaşlanmayı durdurmak ya da bu süreci bir biçimde tersine çevirmek şimdilik olası değil. Bu haber bize çok üzücü gelse de, yaşlılığı takıntı haline getirenler için çareler tükenmiş değil. En azından, geçici de olsa görüntüyü kurtarmak bazı yöntemlerle olası. Ameliyattan korkmayanlar için çare belli: Estetik ameliyat. Vücudumuzda beğenmediğimiz, değişmesini istediğimiz birçok bölge için çeşitli ameliyatlara yapılabiliyor. Ancak, ameliyat riskini göze alamayan ya da o kadar "ciddi" müdahalelere gerek duymayanlar için de başka çözüm yolları bulunuyor. Cerrahi müdahaleye gerek kalmadan da vücudumuzda ya da yüzümüzde ufak tefek değişiklikler yaptırılmaz olası.

Güzelleşmenin ya da gençleşmenin bir yolunun çeşitli estetik ameliyatlardan geçtiğini biliyoruz. Liposuction, yüz gerdirme, meme dikleştirme... Bütün bunlar, ameliyattan korkmayan ve ancak bir cerrahi müdahaleyle istediği değişikliklere ulaşabilecek, bazı ameliyatlara için belirli bir yaş koşulunun olduğu hastalar için geçerli yöntemler. Ancak bu kadar zahmete katlanmayı gerektirmeyen, ufak müdahalelerle, en azından görüntümüzden daha memnun olmamızı sağlayan yöntemler de var. Plastik ve rekonstrüktif cerrahi uzmanı Dr. Engin Üstünsoy'la özellikle kısa süre önce uygulamaya giren Radyo Frekans (RF) yöntemi üzerine konuştuk.

Engin Üstünsoy'a RF kullanılarak tedavinin nasıl yapıldığını sorduk. O da bu konudaki gelişmeleri ve uygulama yöntemlerini şöyle özetledi: "Ameliyattan çekinen hastalar için çözüm yalnızca enjeksiyon yöntemleriyle değil, bazı aletlerin yardımıyla da sağlanmaya başlandı. Kırıksıklık tedavisinde, germede ya da izlerin ve lekelerin yok edilmesinde ilk kullanılan lazerlerin görevi, derinin altındaki kolajen lifleri gerip üst tabakayı da yenilemektir. Ama bu işlemde, uygulamanın yapıldığı de-



Dr. Engin Üstünsoy

rinin suyu buharlaştığı için yalnızca yüzeysel deriden oluşan ve üstünde koruyucu epidermisi olmayan kıpkırmızı bir deri kalır. Bu nedenle işlemden sonra, 10 gün kadar hastaya pansuman uygulamayı gerektiren, hastanın yüzünü kapattığımız bir dönem oluyordu. Üstteki deriyi sıyırdığı için orada yeniden deri oluşması bekleniyordu. Ayrıca, çok güneş gören bir ülkede yaşıyoruz, bu nedenle deride lekelenme olmaması için güneşten korunmak gerekiyor. Ne kadar korunursanız korunun, yine de lekelenmeler oluyordu. Bir de, bizim cildimiz koyu renkli olduğu için çok yavaş, yaklaşık iki ay süren, bir solma dönemi yaşanır ve deri-

nin normal rengini alması uzun sürer. Bu yöntemin konforsuzluğu başka aletlere yöneltti insanları. Kızılötesi ışınlarla ya da radyo dalgaları aracılığıyla bu kolajen liflerin gerilmesi amaçlandı. Cildimiz ne kadar kırıksık, buruşuk olursa olsun, altta kolajen lifleri germeden yalnızca cildi gerek bir sonuç elde edemezsiniz. Kolajen lifleri gerildiğinde yalnızca yayı germiş olmuyorsunuz, bunların sayıca artımını da başlatmış oluyorsunuz. RF'nin en

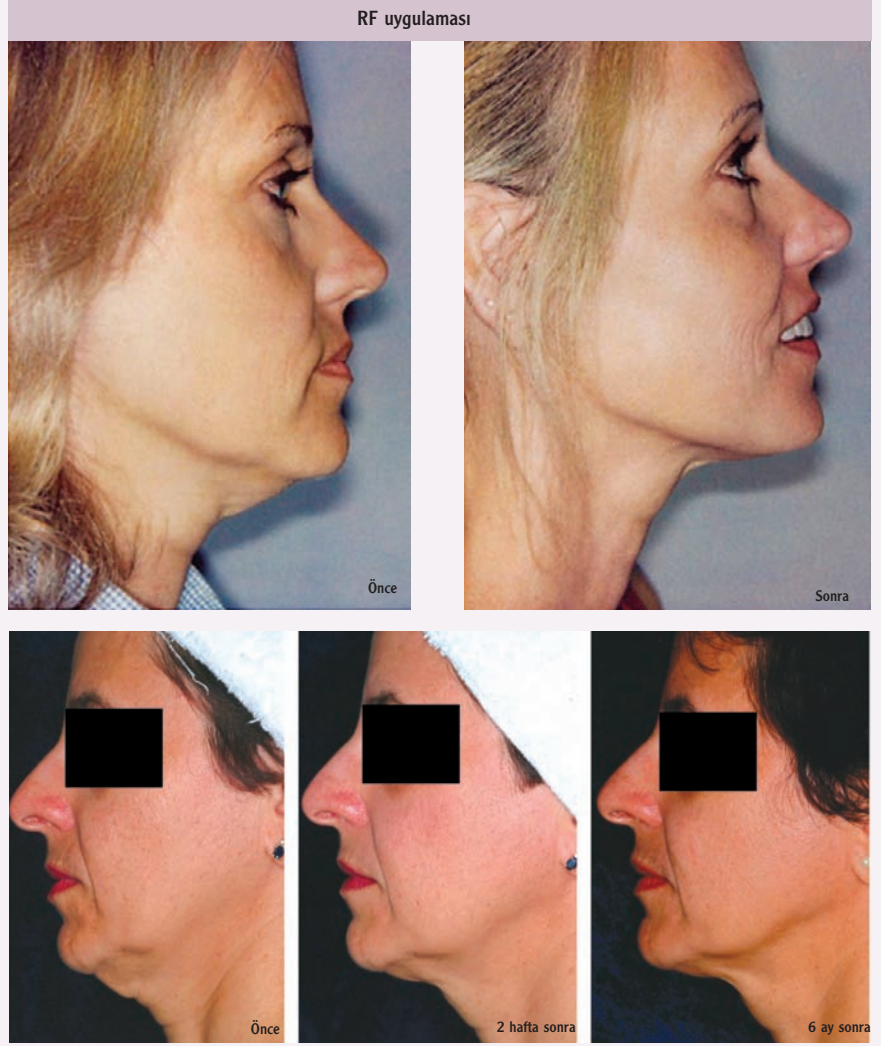
Selülit

Genellikle kadınların bacak, kalça ve hatta kollarında görülen, portakal kabuğu görünümü yağ gruplarına selülit deniyor. Selülit, cilt gerginliğini sağlayan tabakanın ve kolajen yapısının bütünlüğünün bozulması sonucunda oluşuyor. Aşırı kilo ya da bazı zararlı maddelerin cilt altı dokusunda birikmesi, selülitin en önemli nedenleri arasında. Ancak, aşırı kiloyla doğrudan bağlantılı olmayan selülit, erişkin kadınların %85'inde görülebiliyor. Kadınlarda daha sık görülmesinin ana nedeni östrojen hormonunun daha fazla oluşu. Öteki nedenlerse sigara, alkol, yanlış beslenme, hızlı kilo alıp verme ve aşırı hareketsizlik. Ayrıca, kan dolaşım bozuklukları, kalıtsal yatkınlık ve hormonal etkenler de selülit oluşumunda önemli rol oynuyor.

Dengeli beslenme, sağlıklı yaşam, alkol ve sigaradan uzak durmak, düzenli spor yapmak, selülit oluşumunu engelleyen etkenler arasında yer alıyor. Ne yazık ki, yalnızca kilo vermek selülitlerden kurtulmak için yeterli olmuyor.



önemli etkisi de bu. Bu sayede de tedavinin etkisi belli bir süreden sonra artarak görülebiliyor. 6. ay sonuna kadar ciltte gerilme yaşandığı gözlenmiş ve bu da, hastaya yaklaşık 3 - 4 yıllık bir süre genç görünme olanağı kazandırıyor. Bu sürenin sonunda yeniden uygulanabilir. Vücudun farklı bölgelerine aynı seansta da uygulanabilir. O tamamen aletin, hastanenin, hastanın ve uygulayıcı doktorun durumuna bağlı. RF yöntemiyle bölgesel çalışılabildiği gibi, saçlı deriden başlanıp boynun ortasına kadar tüm yüze de RF uygulanabilir. Yeni tür cihazlarda ısıtma ve soğutma işlemi eşzamanlı yapıldığından, hastalar işlem sırasında hiç acı hissetmezler. RF de hastanın durumuna göre uygulanıp uygulanamayacağına karar verilen bir işlem. Örneğin, 70 yaşındaki bir hastaya RF yöntemi uygulamak anlamlı olmaz. RF dalgaları ilk uygulandığında tabii ki çeşitli yan etkileri olmuştur, çünkü ısı etkisi olan bir alet. Germe işlemi yaparken içeri bir ısı veriyor ve o yaylar bu sayede geriliyor. Ama RF ısı çok yüksektir. Ayrıca, mikroskopik düzeyde nereye ne kadar ısı verdiğinizi bilemeyebilirsiniz. Bu tür sakıncaları ortadan kaldırmak için yeni aletler geliştirildi. Örneğin termaj denen bu alette, ısıyı verirken aynı zamanda soğutma modülünden de yararlanılıyor. Soğutucu etkisi olan bir gazla sıcak etkisi nötrlenmiş oluyor. Herkesin kolajen lif gerilme ısı da farklıdır. Bu yeni alet sayesinde, her hastaya özel bir yöntem belirlenebiliyor. Ayrıca alet, hangi bölgeye ne doz uygulandığı ve ne kadar atış yapıldığı gibi verileri de gösterdiğinden, aşırı doz vermek gibi bir hatayı engelliyor. Bu tür önlemler sayesinde hata payları en aza indiriliyor. Bu işlemin en önemli üstünlüğü, tek seanslık olması ve yaklaşık 1-1,5 saatlik işlemin sonunda hastanın yüzünü silip dışarı çıkabilmesi. Sonra beklemeye başlarlar. 2 - 4 hafta arasında kolajen liflerin sayısı artmaya başlar. 6 ay boyunca gerilme yaşanır. Ancak işlem çok aşırı kırışmış ve sarkmış hastalar için yeterli sonuç vermez. Ama biz genelde cerrahi yüz germe işlemi 55 - 60 yaş üstündekilere yaparız. Yani 40 yaşındaki birine de kırışıklıkları var diye yüz germe ameliyatı yapılmaz. Buna göre, ameliyatsız çözümler arasında kırışıklıkların giderilmesi işinde bugüne kadar uygulanan en etkili yöntem



bu. Türkiye’de yeni bir yöntem sayılır, ama ABD’de uzun yıllardır uygulanıyor ve FDA (Amerikan Gıda ve İlaç İdaresi) onayı da var.”

Üstünsoy’dan edindiğimiz bilgilere göre, RF yöntemini yalnızca plastik cerrahlar ya da cerrahi bilen dermatologlar uygulayabiliyor. Tüm dünyada bu aleti kullananların listesi, üretici firmanın web sitesinde yayımlanıyor. Kullanıcılar, üretici firmadan özel eğitim alıp, sertifika sahibi oluyorlar. Ancak, birçok başka alet ne yazık ki ülkemizde konunun uzmanları tarafından kullanılmıyor. Oysa hepimiz lazer kullanımının ne kadar özen gerektirdiğini biliyoruz. Bilinçsiz kullanım, her türlü yan etki ve sağlıksızlığı da beraberinde getirir. Üstünsoy, hayal kırıklığının plastik cerrahinin en önemli sorunlarından biri olduğunu söyledi. Hastayla karşılıklı anlaşmanın çok önemli olduğunu belirterek, hastanın beklentilerini iyi öğrenmenin ve hastaya hiçbir zaman için mucize yaratılmayacağını anlatmanın tedavi ve ilişkiler bakımından

çok önemli olduğunu; hastaların da kendilerine özgü bir yapısı olduğunu belirtti. Doktorların yapılabileceklerle ilgili “olmayacak vaat”lerde bulunmamasının, hastaların da eline bir ünlünün fotoğrafını alıp “buna benzemek istiyorum” demesi gibi, isteklerinde abartıya kaçmamaları gerektiğinin altını çizdi. Ayrıca özellikle RF yöntemi için başvuran hastaların %90’ının yöntem hakkında bilgi sahibi olarak geldiklerini, bu nedenle daha sağlıklı ilişkiler kurulabildiğini de ekledi.

Yaşlanmanın görüntüde geciktirilmesinin yöntemleri yalnızca burada aktardıklarımızla sınırlı değil. Ancak hangi yöntemin kendimize uygun olduğunu bulmada gösterilecek özen, beklenmeyen sağlık sorunlarıyla karşılaşmamızı önleyebilir.

Serpil Yıldız - Elif Yılmaz

Kaynaklar
http://www.fda.gov/fdac/features/2004/204_beauty.html
<http://www.skincarephysicians.com/agingskinnet/basicfacts.html>

Enjeksiyonlu Yöntemler

Anestezi ve reanimasyon uzmanı Dr. Jülide Ergil'e, güzellik merkezlerinde de uygulanabilen enjeksiyonlu yöntemler hakkında merak ettiklerimizi sorduk.

İnsanlar güzellik merkezine neden geliyorlar?

Değiştiremediğimiz hayatlar var. Şeklimizi değiştirerek bir yere gelebiliriz diye düşünüyoruz herhalde. Benim gözlediğim bu. Daha çok kadınlar geliyor. Son dönemde erkeklerin de geldiğini söyleyebilirim. Ama erkekler genellikle, şunu yaptırırım bunu yaptırmam gibi pazarlıklarla geliyorlar. Bu gelişlerini de genellikle gizliyorlar. Erkeklerin aksine, kadınlar bu konuda daha açık. Bir sorun olduğunda adını kolayca koyabiliyorlar ve yardım alıyorlar. Bu yüzüzdendir ki hastalarımızın %90'ını kadınlar oluşturuyor. Günümüzde kabul gören bir şekil dayatması var. Hepimiz bir formata girmek istiyoruz. Doktor olduğum için, çok şekilci değilim. Ama, başlangıçta merkezimize 56 kg'lık gencecik kız çocukları geliyordu. Onları "sizin kilo sorununuz yok" diyerek geri gönderdiğim çok olmuştur. Ama zamanla farkettim ki, herkesin bir çeşit "bu işlere" gereksinimi var. Sizin çok iyi bulduğunuz ölçüler, kişinin kendisine iyi gelmiyor. Belki bu bir tür rahatsızlık sayılabilir, ama hepimizde var bu hissiyat. Aynaya bakıp da kendini beğenen neredeyse yok. Aslında, beğenmemelik kadınlığın özünde, içinde var. Bir de tabii ki, toplumsal roller var. Kadın güzel olmalı! Erkeğin böyle bir sorunu yok, en azından şimdilik. Bu çok ciddi bir dayatma. Bu dayatmanın da böyle bir sektör doğurması çok normal. Talep ve arz var. İşin kabaca özeti bu.

Merkezinizde uygulayacağınız yöntemleri seçerken ölçütleriniz ne?

Her yeni çıkan ürün ya da cihazın üzerine atlamıyorum. Bu atlamama durumunu hastalarım da tavsiye ediyorum. Her yeni ürün ya da cihaz için belirli bir zaman geçmesine ve bu zaman içinde kazanılan deneyimlere önem veriyorum. Bazen bu tür cihaz ya da yöntemler büyük gurültülerle lanse ediliyor, ama çok kısa bir zamanda demode oluyorlar. Bu nedenle hem kullanım hem de sonuçlar bakımından gözle görülür bir başarıyı beklemek sağlıklı karar vermede en büyük yardımcım.

Güzellik vaat eden çok sayıda yöntem ve uygulama var. Birbirlerinden ayrılan noktaları neler?

Öncelikle insanların isteklerini kategorize etmek gerekir. Büyük çoğunluk kilo fazlalığı nedeniyle gelir. Kilo fazlalığının bile birkaç tanesi var. Kilo aşırı olanlar ya da 3 - 5 kilo fazlası olanlar var, yani kilo sorunlarının aralığı oldukça geniş. Fazla kilosu olmayan, ama selülit ya da çatlak sahibi olan ikinci bir grup da var. Genellikle kilo fazlalığıyla selülit ya da çatlak paralel gitmiyor. Selülit artık bir çeşit cilt hastalığı olarak gö-



Dr. Jülide Ergil

rülüyor. Dokunun çatlaması da bir çeşit cilt hastalığı. Bu nedenle, bize başvuranları ikiye ayırmak gerekir. Birincisi gerçekten zayıflamak isteyenler; bedeninin % 10 - 20 ya da daha üstünde bir oranından kurtulmak isteyenler ya da 3-5 kilo vermek isteyenler. İkincisi de selülit ve çatlaklarından kurtulmak isteyenler. Üçüncü bir kategori de bölgesel fazlalıklarından şikâyet edenler. Bu türdeki insanları zayıflatmak gerekmiyor. Zayıflama olmaksızın bölgesel fazlalıklardan kurtulmayı sağlayan yöntemler var. Bu yöntemlerin bir kısmı cerrahi, bir kısmı değil. Aslında var olan yöntemlerin hizmet ettiği ana başlıklar bunlar. Ama yine de bir karışıklık olduğunu düşünebilirsiniz. Bu karışıklığın nedeni sorunun tarifinde değil, sorunun giderilmesi için uygulanan yöntemlerde kullanılan araçların farklılığında yatıyor. Bir de, bu araçların sahipleri ya da kullanıcılarının "bendeki araç herkesin kullandığından daha farklı, daha özel" demek istemesinden kaynaklanıyor. Makinelerin ya da yöntemlerin çoğu özünde aynı işi yapıyor, ama yeni gelen her makine, başkalarında henüz bulunmadığından sanki yeni bir yöntemmiş gibi sunuluyor ya da öyle algılanmasına izin veriliyor. Bu yüzden de çok farklıymış gibi sunulan, özünde aynı amaca hizmet eden farklı adlar duyuyorsunuz. Özünde yapılanlar, bana göre, selülit, çatlak giderme, vücut şekillendirme işlemleri. Bir de kilo vermeye yardımcı uygulamalar var, akupunktur ve diyetler bu yardımcıların başında geliyor.

Ciltteki lekeler ve kırışıklıklar için ne diyebilirsiniz?

O da başka bir kategori. Şöyle bir dayatma var: 30 yaşına geldiniz ve yüzünüz için bir şey yapmıyorsanız, bir defa bu toplumda yaşamiyorsunuz. Orta yaşta, para kazanıyorsunuz ya da paranız var, evliliği ve çocukları da bir tarafa bıraktınız. "Artık paramı nereye harcamalıyım" dediğinizde, karşınızdaki tek seçenek güzelleşmeyle ilgili. Birinci neden bu. İkincisi bu yaşlar-

da kırışıklıklar başlıyor. Tıp, 35 yaşın cilt için dönüm noktası olduğunu söylüyor. 35 yaşından sonra her şey olumsuz yönde gitmeye başlıyor. Bu süreçte de "yaşlanmayı nasıl geciktirebilirim, var olanı nasıl yok edebilirim" şeklinde telaşlar yaşıyoruz. Günümüzde yaşlanmayı hızlandırıcı etmenler de arttı. Artık güneşe daha çok çıkılıyor, ozon deliği için güneşin zararlı etkilerini daha çok yaşıyoruz. Sigara, alkol, hava kirliliği ve stres de diğer etkenler. İşte bunların tümü cildin düşmanı. Bu nedenle kırışıklıklarda, lekelerde belirgin bir artış var, yani cilt geçmişe göre çok daha hızlı yaşıyor. Özetle söylemek gerekirse, insanlar güzellik merkezlerine öncelikle zayıflamak, sonra da yüz ve beden güzelliği için geliyorlar.

Hastaya yapılacak işlem nasıl belirleniyor?

Yöntemler iğneli ve iğnesiz. Genellikle hastanın iğne korkusu yoksa iğneli yöntemleri, varsa iğnesiz yöntemleri tercih ediyoruz. İğnesiz yöntemler genellikle pasif egzersiz ya da vakum yaptıran, dokudaki ödemi çözen çeşitli makineleri içerirler. Ancak enjeksiyonlu yöntemlere göre, geri dönüş daha yüksek oranda olur. Enjeksiyonlu yöntemler daha kalıcı tedavi sağlar. Bir de zayıflamaya gelmiş bir hastanın kolesterolünü, hemoglobini, şüpheleniyorsanız bazı hormon değerlerini bilmeniz gerekir.

Uygulanan yöntemler hakkında bilgi verir misiniz? Örneğin Akupunktur nasıl bir yöntem?

Akupunktur Çin'de vücudu dengeye getiren bir yöntem olarak biliniyor. Vücudun sağlıklı davranmasını sağlar, vücudun eczanesini kullanır. Akupunktur kitaplarına bakarsanız zayıflama için tarifler verildiğini görürsünüz. Bir tek bizim ülkemizde zayıflatmak için yapıyor. Akupunktur yalnızca daha sağlıklı bir yaşam sürebilmek, ağrı gidermek ve dengeye gelmek için uygulanan bir yöntem. Zayıflamada dolaylı olarak etkili. Diyet yapılmaksızın yalnızca akupunktur yapılarak ayda 1/2 kg verildiği gözlenmiş. Akupunkturun zayıflamaya olan katkısı diyet yapabilmeyi kolaylaştırması. Kullanılan her iğne, iğnenin girdiği noktalara baskı yapıp, uyarılara yol açıyor. Bu uyarılar, mutluluk veren serotonin hormonu salınmasına yardımcı oluyor. Serotonin yanında ağrı giderici maddelerin de salgılanmasına yol açıyor. Baş ağrılarınız, migreniniz, diş ağrılarınız azalıyor ya da geçiyor. Daha mutlu bir yaşam sürmeye başlıyorsunuz. Akupunkturun vücudu dengeye getiren noktaları da var. Bir diyet sırasında en sık karşılaşılan durumlar diyetten erken vazgeçme ve depresyondur. Akupunktur, dengeleyici özelliğiyle bir diyeti depresyona girmeden yapılabilir hale getiriyor. Ayrıca metabolizmayı da hızlandırdığı söyleniyor. Örneğin, bağırsak işlevine destek oluyor, kabızlığı önüyor, su toplamanızı engelliyor, ödem çözüyor, böbrekler daha iyi ve düzenli çalışıyor. Böylece bir diyet yapmak ve zayıflamak için engelleriniz or-



tadan kalkıyor. Akupunkturda enfekte iğne kullanımı, akciğere iğne batırma gibi kullanıcıya bağlı teknik hatalar dışında, gerçekten hiçbir yan etki söz konusu değil. Bu yüzden yaşam boyu akupunktur yapılması olası. Bunu çok rahat söyleyebiliyoruz çünkü 5 000 yıllık bir geçmişi var. Diğer yöntemlerin hiçbiri bu kadar deneyim ve izlemeye sahip değil. Bu nedenle de yeri çok ayrı. Öte yandan akupunktur bir tıp alanı. Ülkemizde de bazı üniversitelerin anatomi bölümlerinin altında eğitim ve uygulamaları başladı, ayrıca ağrı klinikleri de bu yöntemi artık uyguluyorlar. Akupunktur sertifikasına sahip doktorlar, veterinerler ve diş hekimleri akupunktur yapabiliyorlar. Bu uygulamayı veterinerler hayvanlara, diş hekimleri yalnızca diş ağrılarını gidermek için diş bölgesine, bunların dışındaki uygulamaları da tıp doktorları yaparlar. Sertifikalandırma Sağlık Bakanlığı'nca yapılıyor.

Öteki yöntemler, örneğin karboksiterapi için de benzer şeyler söylenebilir mi?

Karboksiterapiyi doktor ya da doktor nezaretinde bir teknisyen yapabilir. Karboksiterapi, akupunkturdan çok farklı bir uygulama. Bu terapide, aslında basit bir enjeksiyon işlemi yapılıyor. Yapılacak iş belirlendikten sonra, enjeksiyon işini bir teknisyen ya da bir hemşire kolayca yapabilir. Bu terapide karbondioksit gazı kullanılıyor. Bu, zaten vücudumuzda var olan bir gaz. Bu nedenle de kesinlikle alerjik ya da toksik etkisi yok. Bu gaz, cildin yağ oranı yüksek bölgelerine örneğin, selülit dokularına veriliyor. Belirli seans aralıklarıyla haftada 2 - 3 kez uygulanabiliyor. Bir kür en az 15 seanstan oluşuyor, isterseniz sıklıkları değiştirerek seansları uzatabiliyorsunuz. Karboksiterapi uygulanan bölgede, yani yağ dokusunda inceleme olduğu kesinlikle kanıtlanmış. Yağ dokusunda incelmeye yol açarken, çevredeki dokulara, özellikle damar yapısına kesinlikle zarar vermiyor ki bu, çok kıymetli bir durum. Yağ dokusunu inceltirken ikincil olarak da, dolaşımı düzenliyor; dolaşım bozukluğu olan, örümcek şeklinde damarlanmaları olan insanların bu sorunlarını terapi sırasında gidere-

biliyor. Karboksiterapinin tıp alanına girişi de bu sayede olmuş zaten. Bu yöntem, varis yaralarının iyileştirilmesinde, damar yaralarının, damara bağlı doku dolaşım bozukluklarının giderilmesinde kullanılmış. Üçüncü etki olarak da, karbondioksitin gittiği her yerde birtakım tepkimelere katılarak kolajen sentezini uyarması gösterilebilir. Özellikle çatlaklarda % 50 - 70 oranında doku tamirinin başladığı gösterilmiş. İnce kırışıklıklarda da oldukça etkili. Bölgesel fazlalıklar için de ideal bir araç. Enjeksiyonla vücuda giren karbondioksit, yağ hücrelerinin duvarlarından içeri girer, yağ hücrelerini parçalar, yani orada bulunan dokudaki yağ hücresi sayısını azaltır. O bölgede bulunan damarların genişlemesine yol açar. Genişleyen damara kan akımı artar. Kan akımı tamirati başlatır ve o bölgeye oksijen ulaşmasını sağlar. Karboksiterapi, oksijeni dolaylı yoldan kullanır. Tüm bunların sonucunda da kolajen

sentezine yol açar. Vücuttan akciğerler yoluyla atılır. Verilen doza göre değişmekle birlikte, genellikle 2 saat sonra vücuttan tümüyle atılmış olur. Ama vücuttaki kalıcı etkileri, başlattığı çeşitli tepkimeler nedeniyle sürer. Karboksiterapiden etkilenmenin bana göre, bir sırası var. Altıncı seanstan sonra selülit geriler, 8-11. seanslarda inceleme çok belirginleşir. 10. seanstan itibaren de sarkıklıklar toparlanmaya başlar. Kilo verilmemekle birlikte inceltiyor, dokuları düzeltiyor, dolaşımı düzelterek selülitleri geriletiyor. Çatlağı, kırışıklığı ve sarkıklığı da topladığında çok iyi bir araca dönüşüyor. Hasta, karbondioksit gazının verildiği yere, verilme miktarına ve verilmiş hızına göre değişen bir ağrı ya da acı duyabilir. Hızla verilirken karbondioksit de hızla gidip o doku boşluğunda yayılır ve ağrı duyulur. Ama bu ağrı daha çok gerilim tipi bir ağrıdır. Yani o bölgenin gerilmesiyle oluşabilir. Bir de damarların ani genişlemesinden kaynaklanan, yaklaşık 15 - 20 saniye süreli yangılar da oluşabilir. İnce yapılı dokularda genellikle daha düşük hızda verilir. Kalın dokulardaysa çoğu zaman hastalar acı hissetmezler. Veriliş hızı ayarlanarak bu sıkıntılar azaltılabilir ya da hasta bunu tolere edebilir. Tüm bu sıkıntılar seans bittiğinde sona erer. Göz hariç, gözaltından başlayarak yüzün alt kısmına rahatlıkla uygulanabilen bir yöntem. Alın bölgesine de uygulanabiliyor, ama geçici ani görme kayıplarına neden olabiliyor, hastalar bu durumu çok tolere edemiyorlar. Uygulamada yaş sınırlaması yok. Ancak, karboksiterapinin uygulanamadığı bazı durumlar var özellikle, enjeksiyonlu bir yöntem oluşu nedeniyle kanama bozukluklarında, kalp hastalarında, ileri evrelerdeki solunum yetmezliği ve yine ileri evrelerdeki böbrek hastalarında asla uygulanmaz.

Oksijen terapi de aynı özellikleri taşıyor mu?

Oksijen yaşam, canlılık, tamir demek. Oksijen başlangıçta hemen iyi geliyor, ama uzun vadede dokuya zararlı olabilen serbest radikalleri açığa çıkarıp bazı akut reaksiyonlara yol açabiliyor. Oysa karbondioksitin dokuya dost olduğu

HERŞEYİN BİR BEDELİ VAR

RF : Yalnızca yüz üzerine uygulama yaklaşık 1500-2000 Avro

Karboksiterapi : 15 seanstan oluşan bir kür 1500YTL

Mezoterapi : Karın bölgesine yapılan tek seanslık uygulama 100-150 YTL'lik bir uygulama

Lipoliz: Seans başına yaklaşık 300 YTL

Ozonterapi: Yönteme göre değişmekle birlikte yaklaşık 100 YTL

Lazer Tipine Göre Yüz Lekesi Giderme: Tedavi başına 300-100 \$ arası

Akupunktur : Haftalık seanslarda seans başına 60-100 YTL

Kimyasal Peeling : Seans başına 80-150 YTL



gösterilmiş. Oksijenoterapi daha çok cildin parlama-
ması, güzelleşmesi için kullanılıyor. Oksijenotera-
piyle herhangi bir inceleme de sağlanamıyor.

Mezoterapi ve lipoliz için ne söyleyebilirsi- niz?

Mezoderm tabakasında bildiğimiz dolaşım sistemlerinden farklı, üçüncü bir dolaşım oldu-
ğunu söyleyen yayınları bulabilirsiniz. Buradan yola çıkarak, mezoterapi doğrudan cildin mezo-
derm tabakasına, oradaki dolaşımı hızlandırıcı bazı ilaç kombinasyonlarının çok ufak dozda en-
jeksiyonuna dayanır. Lipolitik özellikte, yani yağ çözmek ya da ağrı gidermek gibi amaçlarla yapılabılır. Genellikle, 3 - 4 çeşit farklı ilacın bir araya gelmesiyle hazırlanır. Çoklu enjeksiyonlar şeklinde ve bir bölge taranarak yapılır. Veriliş yöntemleri farklı olabilir ve her veriliş yöntemine uygun farklı iğneler kullanılır. Mezoterapinin dokuya yüzeyden, küçük masajlarla yedirilerek yapılması da olası. Lipolitik yani yağ parçalar; selülit, sarkıklık ve çatlakların yanı sıra ağrı giderici özelliğe de sahip. Özellikle tendinit sorunlarında, diz ağrılarında o bölgeye enjekte edilebilir. Bu durumda, ödem çözücü ve ağrı giderici ilaç kombinasyonları kullanılır ve oldukça iyi sonuçlar alınır. Mezoterapinin yan etkileri var, alerji yapabilir. Her ilaç uygulamasında olduğu gibi burada da belli hastalıklara sahip hastaları sakınmak gerekir. Gerçi mezoterapide kullanılan ilaçların ağız yoluyla alındıklarındaki gibi bir yan etki yapması beklenemez. Çünkü gerçekten çok ufak dozlarda verilir, yine de böbrek hastalarına, kalp hastalarına, nefes darlığı ve karaciğer yetmezliği olan hastalara uygulanmaz. Lipoliz yağ olan bölgeye soya ekstresi içeren bir maddenin enjeksiyonuna dayanır. Mezoterapiye göre cildin daha derin bölgelerine enjekte edilir. Doğrudan yağ yakabilme özelliği var.

Ozonoterapi'nin işlevi ne?

Ozonoterapi bu işlemler arasında akupunktur-
la aynı yere konulması gereken, kendini kanıtla-
mış eski yöntemlerden biri. Almanya'da bu iş için açılmış özel klinikler var. Her amaçla kullanılabiliyor. Ağrı için yaygın kullanılıyor, gençleşmek, dinçleşmek, kemoterapi ya da başka özel bir terapi gören hastaların yaşam kalitesini artırmak gibi amaçlarla kullanılabiliyor. Ozonoterapi

yaşlanma karşıtı kliniklerin demirbaşı. Ozonoterapi-
den sonra insanların ciltleri toparlıyor, enerjileri artıyor. Farklı uygulama yöntemleri var. Örneğin, ozon saunası var: Başınızın ve yüzünüzün dışarıda kaldığı bir saunaya giriyorsunuz. Saunada, buharlaştırılmış, nemlendirilmiş bir gaz bulunuyor. Başınız dışarıda olmak zorunda çünkü ozonu solumamalısınız. Saunada vücudunuz ozonu emiyor. Diyelim ki, elinizde bir türlü iyileşmeyen bir yara var. Hemen ozonlu bir poşet edinip, bu yaradan kurtulabilirsiniz. Bunun için elinizde ozonlu poşetin içinde belirli bir süre kalması yeterli olur. Bunlar iğnesiz uygulama yöntemleri. Ancak birbirinden farklı iğneli uygulama yöntemleri de söz konusu. Ozon gazı doğrudan enjekte edilebiliyor. Hemen belirtmek gerekir ki, ozon gazının damardan doğrudan enjeksiyonu tümüyle yasaklanmış durumda, çünkü emboliye neden olabiliyor. Ama eklem aralarına, diz boşluklarına, doğrudan enjeksiyonları var. Bunlar dışında daha yaygın kullanılan bir yöntem de şöyle: Hastadan 5 - 300 ml arasında kan alınır ve bu kan uygun bir ortamda ozon gazına maruz bırakılarak ozon bakımından zenginleştirilir. Bu kanı hastaya, ister kas ister damar yoluyla yeniden enjekte edersiniz. Kanla birlikte vücuda giren ozon gazı çok çabuk yıkıma uğrar, enjeksiyondan 2 dakika sonra bile kanda izine rastlanmaz. Ancak metabolitlerine, parçalarına ayrılır. Ayrılan bu parçalar hücreye bir çeşit denetimli stres hali yaşatır. Yani saldırıya hazırlıklı olunmasını sağlar. Bir deprem tatbikatına benzetebiliriz bu durumu. Ozon gazlı kanı verdiğinizde, doku bunu bir tür saldırı gibi algılar ve hemen bazı reaksiyonlar oluşmaya başlar. Bu sayede siz, dokuya kendini tamir etmeye başlaması gerektiğini öğretirsiniz. Bu uygulamada doz çok önemli. Aşırı doz dokunun hasar görmesine neden olabilirken, uygun dozlarla haftada bir iki kez tekrarlanabilir. Ozonoterapi uygulamalarında kullanılan malzemeler de önemli; kesinlikle plastik kullanılmıyor. Kan alışverişinde cam kullanılır. Diğer işlemlerde de yine ozona uygun malzemeler kullanılmak zorunda. Ozonoterapi için henüz FDA onayı yok, ama ABD'de "yapılması tavsiye edilen" aşamasında. Sertifikalı her hekim bu yöntemi uygulayabiliyor. Sertifikalandırma ülkemizde

de başladı.

Lazer uygulamalarından ne bekleniyor?

Lazerler genellikle kıl yok etmeye ve cilt sorunlarını gidermeye yönelik kullanılıyorlar. Cilt sorunlarını, güneş lekelerinden benlere kadar, cilt üzerindeki her türlü melanom içeren lekelenmeyi gidermek şeklinde algılamalıyız. Bu çeşitlilik nedeniyle çok farklı amaçlara hizmet eden çok farklı özellikte lazerler var. Cilt lekelerini yok ettiği gibi, gerçekten cildin gençleşmesine de yardımcı oluyor. Diğer birçok yöntemle benzer şekilde, bunda da vücuda bir ısı uygulanıyor. Isıya maruz kalan doku hemen toparlanıyor. Bu ısı, kolajen sentezine de yol açabiliyor; kırışıklıklar giderilebiliyor. Bu sayede cilt 5 - 6 yaş daha gençleşebiliyor. Bir de bildiğimiz istenmeyen tüy ve kılların yok edilmesine yardımcı oluyorlar.

Peelingler için ne söylenebilir?

Çok tavsiye ettiğim bir uygulama. Her yaş ve her grup için çok sık önerilir. Meyve asitleri sayesinde cildin soyulması temeline dayanır. Yüzeysel dokuların arındırılmasının yanı sıra, cilt içi hücreleri de etkileyerek, melanom hücrelerinin parçalanmasına yol açar ve lekeleri getirir. Kiş aylarında yapılması önerilir, aksi halde lekelerden kurtulmak isterken, güneşe maruz kalınması yüzünden daha güçlü lekelenmelere yol açabilir. Peelingler çok çeşitli. Haftada bir yapılması önerilen ev tipi peelingler, genellikle meyve asidi içermezler, bu yüzden kimyasal özellik de göstermezler. Bir de meyve asidini belirli yüzdelerle içeren peelingler bulunur. Bu tür peelinglerin meyve asidi yüzdeleri "AHA" ile gösterilir. AHA % 2 - 35 arasında değişiyorsa, kişi kendisi uygulayabilir. Ancak % 35'in üzerindeki AHA değerine sahip peelinglerin yanı sıra açmaları söz konusu olduğundan kesinlikle bir doktora uygulanması gerekir. Meyve asidi yüzdesi % 90'a kadar çıkabilen peelingler mevcut. İçinde meyve asidi bulunan peelingler kimyasal peeling adını alır.

Bütün bu tedavilerde, özellikle yaşlanma karşıtı olanlara kalıcı sonuçlar elde edilebiliyor mu?

İnsan 2 yaşından itibaren yaşlanmaya başlar. Bütün hücrelerimiz de yaşlanmaya programlı. Vücut, yaşamın belirli bir döneminde bu yaşlanmayı tamir edebiliyor, ama bir dönüm noktasından sonra önüne geçmek çok zor. Dışarıdan ala-



nan yardımlar, yaşlanmayı durduramıyor, yalnızca görüntüyü kurtarmaya yarıyor. Ne yazık ki, bu yöntemlerin henüz kalıcı bir etki sağlaması söz konusu değil. Aslında bu yöntemlerin uygulandığı günden itibaren belki 2 - 6 ay arasında bir zaman dilimi onarımla geçiyor, ama yaşlanma da hiç durmuyor. Yöntemlerin çoğu, yöntemine göre değişmek koşuluyla, farklı sürelerle etkili olabiliyorlar. Ancak bu süre boyunca, insanlar daha güzel, daha bakımlı ve daha genç görünüp, daha az kırışıklıkla yaşayabiliyorlar.

Bu yöntemleri deneyip, sonuçlarından yakınanlar da oluyor mu?

Ehil kişilerin yaptığını varsayarak bu yöntemlerden bahsettim. Aksini kimse düşünmek bile istemez. Memnuniyetsizlikte farklı etkenler olabilir. Öncelikle hastaların, uygulanan yöntemden beklentileri çok yüksek olur. Genellikle bir "mucize" beklenir. Oysa bu yöntemlerin hiçbiri mucize yaratmaz. Bu tür yöntemlerle yavaş ve küçük değişiklikler oluşur. Büyük beklentili bir hasta için küçük değişim tatmin edici olmayabilir. Cerrahi bir yöntemle elde edilen sonuçlar, bunlarla alınmaz. Bu da, hastanın hayal kırıklığını artırır. Bu durumu anlatsanız da, beklentiyi değiştiremeyebilirsiniz. Bir başka neden ehil bir kişinin eliyle yapılırsa bile, uygulanan yöntemin kişinin yapısına uygun olmayışdır; cilt beklenmeyen reaksiyonlar gösterebilir. Kişinin kendini tanıması da, özellikle alerjik reaksiyonların oluşmasında çok önemli. Alerjisi olup olmadığını bilen bir hastayla bilmeyen arasında, sonuçlar bakımından farklılık oluşabilir. Bu da bir tepki nedeni olabilir. Bazen de hastalar çeşitli nedenlerle öngörülen seansları tamamlamazlar ve beklenen etkiye ulaşamazlar; bu da bir memnuniyetsizliğe dönüşebilir.

Ehil olmayanlarla da karşılaşabilir miyiz?

Ülkemizde ehil olmayanların sayısı çoktu. Ancak Sağlık Bakanlığı artık çok sıkı denetimler yapıyor. Tabelası olan her yerin mutlaka ruhsatı var. Ruhsatlı olduğunda da belli koşulları kesinlikle sağlamalısınız. Ruhsatlı bir yerde ehil olmayan kişilerle karşılaşmanın olanaksız olduğunu düşünüyorum. Doktorla birlikte çalışan teknik destek elemanlarının da genellikle kalfa ya da usta düzeyinde, belli bir eğitimden geçmiş, sertifikalı güzellik uzmanları ya da hemşire olmaları gerekir. Gidilen yerin güvenilirliğini, herhangi bir yöntemi uygulamaya yetkili olup olmadığını, işyerinde asılması zorunlu olan ruhsat üzerinden denetlemek olası. Ruhsatta bulunmayan bir yöntemi, o işyerinde uygulamamak, hastanın kendi sağlığı açısından önemli.

Bu tür sorunları olan kişilere genel olarak ne önerirsiniz?

Bu işte en önemli şey hijyen. Güzelleşmek isterken sağlığından olmamak da çok önemli. Ne olduğu bilinmeyen önerilerden kaçınmak gerekir. Bu sektördeki uygulamaların ya da gıda önerilerinin % 90'ı bize ABD ve Avrupa'dan geliyor. Bunların bize uygun olması çok önemli. Kısa bir süre önce bir gazetede "Amerika'dan gelen yaşlanma karşıtı uzmanı, cildinizin güzelleşmesini sağlamak için, kahvaltıda domates tüketin dedi" şeklinde bir haber vardı. Bu habere güliyorsunuz, çünkü ülkemizde kahvaltısında domates yemeyen olduğunu sanmıyorum. Şimdilerde piya-



salarda bir "Licopen" çığnlığı var. Licopen cilt için kullanılan bir ilaç. İlacın özü domates ekstresi. En çok da pişmiş domateste bulunuyor. Bir Amerikalı için domates ekstresinin dışarıdan ek olarak alınmasının bir haber değeri olabilir, ama bu ülkede yaşayan biri için komik oluyor. Çünkü bir kaşık salça kattığımız her yemekten, Licopen gereksiniminizin tümünü karşılayabiliyorsunuz. Bizim insanımız için Licopen almak çok tuhaf, yine de insanlar para verip bu ilacı içebiliyorlar. Sonuçta para kazanma hedefi olan bir sektörle karşı karşıyasınız. Bu nedenle her duyulan şeyi hemen almak ya da denemek yerine, bir akıl ve mantık süzgecinden geçirmek çok önemli. İnsan kendi vücudunu iyi tanır; hangi ürünün ya da uygulamanın iyi gelip gelmediğini izleyebilir. Desteğin bitkisel kökenli oluşu "zararsızdır" anlamına gelmiyor. Tıpkı diğer ilaçlar gibi, bunların da ekstresi ve dozu bellidir, kimyasal olarak sentezlenmiştir, ama bitkisel kökenlidir ve bir ilaçtır. En çok, hastaların ne yiyip, ne içmeleri gerektiğine ilişkin sorularla karşılaşırız. Özellikle vitamin desteği konusunda çok soru gelir. Bu da doğal, çünkü her eylem için üretilmiş vitaminler var. Sigara içiyorsanız başka, spor yapıyorsanız başka, stresiyle başa çıkamıyorsanız başka vitaminler gibi. Günde 8 - 20 tane farklı vitamin alanlar var. Kaldı ki, bu vitaminlerin çoğunun gerçekten yararlı ya da zararlı olduğuna ilişkin tıbbi testleri de gösterilmemiş durumda. Bu tür vitaminlerin çoğunun, bazı hastalıkların tedavisinde sürekli kullanılması gereken ilaçlarla nasıl etkileştiği de bilinmiyor. Bu ilaçların hemen hepsi böbrek yoluyla atılıyor. Oysa böbrek çok korunması gereken bir organ. Bu piyasanın henüz çok karışık olduğunu ve taşların henüz yerine oturmadığını düşünüyorum. Piyasada oturmuş ne tür işler var dersiniz, lazer uygulamalarının olduğunu söylemek mümkün. Hem kullanıcılar, hem de üzerlerinde kullanılan kişiler açısından oturdu. Eskiden yanıklar oluşuyordu. Şimdi artık hem cihazlar iyileşti hem de kullanıcılar. Artık lazer uygulamalarından ne tür sonuçlar alabileceğimizi, hangi vücut tiplerinde başarılı olabileceğimizi oldukça iyi biliyoruz. Yaklaşık 20 yıllık bir uygulama. Oturduğumu düşündüğüm bir başka uygulama karboksiterapi. İtalya'da ve ABD'de yaklaşık

10 yıldır uygulanıyor. Türkiye uygulamalarıyla henüz kısa bir geçmişe sahip, yalnızca 3 yıl. Mezoterapi karboksiterapiye göre çok daha eski bir yöntem, Fransız ekolünden geliyor. Bununla ilgili olarak da hem uygulayıcı hem uygulatıcı yöntemin nasıl çalıştığını biliyor. Türkiye'de 1995'ten beri yapılıyor. Lipoliz mezoterapiye göre çok daha yeni bir uygulama, 1-1,5 yıllık bir geçmiş var. Şu an için iyi gidiyor, ama emin olmak için bir kaç yıla daha ihtiyaç var. Sonuç olarak, yeni çıkan bir yöntemin ne olduğunu anlamak gerekir. Aracı cihazın pek de bir önemi yok aslında. Hastalar "bana hangi yöntem uygulanacak, bu beni zayıflatacak mı" diye sorabilirler. Bölgesel terapi yapılan uygulamalar genellikle zayıflatmaz, yalnızca inceltir. Kilo fazlası olanların bölgesel zayıflama yöntemlerinden çok birşey beklememelerinde yarar var. Çünkü yalnızca inceltme işi yapan bölgesel yöntemler, bu inceltme işi tartıda göstermez. Tartıda umduğu değişikliği göremeyen hastalar da genellikle mutsuz olur. Benzer durum kırışıklıklar için de geçerli. Hayatım değişecek, yüzüm değişecek gibi bir mucize bekleniyorsa, hayal kırıklığı daha çok olabilir. Hastaların beklentilerini sınırlaması çok önemli. Çünkü medikal yöntemlerin neredeyse tümü, küçük farklılıklarla yavaş yavaş düzeltilebiliyor. Bu tür medikal yöntemlerin cerrahi bir müdahale sonunda ortaya çıkan ani ve dramatik değişikliklerden en önemli farkı da burada görünüyor. Değişiklik ne aynada kendi kendinizi ne de çevrenizdekileri şaşırtmıyor. Çevrenizdekilerden, "sen de pek güzelleştin son zamanlarda" gibi tümceleleri duyar oluyorsunuz. Ama "aa, estetik ameliyat mı yaptırdın?" sorusu sorulmuyor bu sayede. Özetle büyük mucizeler beklememek, yaptırılmadığı zaman da kendinizi bir şeylerden geri kalmış hissetmemek gerekiyor. Çünkü, cilt yaşayan bir doku el, kol, bacak gibi bir organ olarak algılanıyor artık. Stresiz yaşarsanız, sigara ve alkolden uzak durursanız, güneşten sakınırsanız ve nemini korursanız cildiniz gerçekten daha dayanıklı hale geliyor. Bir gün mutlaka gerçekten kırışacak, yaşlanacak ama bu süreci uzatmak da sizin elinizde.

Söyleşi : Serpil Yıldız-Elif Yılmaz