

## **Pratik Estetik**

(Estetik Yaptırmayı Düşünenler ve Merak Edenler İçin)

- Giriş
- Estetik Kavramı Üzerine
- Estetik Cerrahinin Fonksiyonel Kazanımları
- Cilt Kalitesini Arttırmaya Yönelik İşlemler
  - Mezoterapi
  - PRP
  - Dermabrazyon (peeling, fraksiyonel lazer)
- Ciltteki Derin ve Yüzeysel Kırışıklıklara Yönelik Uygulamalar
  - Botoks Uygulaması
  - Dolgu Uygulamaları
  - Yüz Askılama Yöntemleri
- Yüz Estetiği Cerrahisi
  - Alt ve Üst Göz Kapağı Estetiği
  - Orta Yüz Germe
  - Yüz Germe
  - Kulak estetiği
  - Burun Estetiği
- Meme Estetiği Cerrahisi
  - Meme Büyütme
  - Meme Küçültme
  - Meme Dikleştirme
- Kadın ve Erkeklerde Meme Büyümesi
  - Makromasti
  - Jinekomasti
- Vücut Estetiği Cerrahisi
  - Karın Germe

- Liposuction
- Popo Estetiği
- Yağ Enjeksiyon Yöntemleri
  
- PostBariatrik Cerrahi
  - Belt Lipektomi
  - Sırt Germe
  - Kol ve Bacak Germe
  - Genital Estetik
- Genital Estetik
  - Vajinanoplasti
  - Labioplasti
  - Yağ Enjeksiyonu
  - Penis Büyütme

## Giriş

Düşünün ki, güzel bir eviniz, iyi bir arabanız ve çalışmaktan zevk aldığınız bir işiniz var. Mutsuz olmamanız için hiç bir gerekçe yok. Ama siz geceleri yatağınıza rahatça yerleşemiyor, bir türlü huzurla uykuya dalamıyorsunuz. Sizi, tanımlayamadığınız birşey huzursuz ediyor. Dolayısıyla tüm gününüz yorgun, uykulu, gergin ve verimsiz geçiyor. Mutsuz oluyorsunuz!!! Ben estetik problemleri, size bir türlü huzur vermeyen, yayları sertleşmiş ya da deforme olmuş yatağınıza benzetiyorum. Her zaman aklınızın bir kenarında ve sizi daima huzursuz bırakıyor. Ve hayata bir kuş tüyü yatak misali yerleşmenizi, zamanın tadını çıkararak yaşamınıza engel oluyor. Küçük bir sorun belki ama sizi sürekli ve bıkmadan rahatsız ediyor.

Her ne kadar insan vücudunu oluşturan uzuvlar için belli standartlar tanımlanmaya çalışılsa da; 'İdeal Estetik Görüntü'nün, parçaların bütüne ve her parçanın birbirine olan uyumu ile sağlanabileceğini biliyoruz. yani asıl olan büyüklük ya da küçüklük, uzunluk ya da kısalık değil, uyum ve oransal bütünlüktür. Bu noktadan hareketle, her insanın yüz ve vücut yapısı bir bütün olarak ele alınmalı ve bütünsel uyumu bozan ögenin (burun, kulak, dudaklar, meme, karın vs) neden olduğu sorun, her insan için ayrı ayrı tanımlanmalıdır.

Ben hastalarımla olan görüşmelerde öncelikle sorunu ortaya koyacak belli açılardan fotoğraflama yaparak, kişiyi rahatsız eden sorunu görsel hale getiriyorum. Sonrasında ise bizzat hastanın katılımıyla, bütünsel uyumu bozan öğede esas sorunun ne olduğunu ve ne tür düzeltmeler ile ideal sonuca ulaşılabileceğini çözümlenmeye çalışıyorum. Hastaların ameliyat öncesi mevcut sorunun ne olduğunu tam olarak anlamaları ve ne tür işlemler yapılarak bu sorunun çözülebileceğini tam olarak kavramaları, kendileri ve benim açımdan son derece önemli. Zira hastaların her aşamayı bilmesi, elde edilen sonucu daha kolay kabullenmelerini ve benimsemelerini, dolayısıyla sonuçtan mutlu olmalarını kolaylaştırıyor.

Her muayene sonrasında hastalara yaptığım klasik bir konuşmam var ve ben bunun son derece önemli olduğunu düşünüyorum! İfade ettiğim konu şu: 'Ben estetik cerrahi işlemlerinde hasta ve hekim arasındaki empati ve güven duygusunun en üst düzeyde olması gerektiğine inanırım. Asıl olan yapılan işlem sonrasında, kendinizi güzel hissetmeniz ve yeterli özgüvene sahip olmanızdır. Aslında tüm yaşanan sürecin tek ve mutlak amacı; size standart ölçülerde bir burun ya da göğüs yapmak değil, sizin güzellik ve özgüven duygusuna tam olarak sahip olmanızı sağlamaktır. Bu nedenle; eğer doktorunuza tam olarak güven duymuyorsanız, lütfen başka başka hekimlerle de görüşün. Zira tam güven ve empati sağladığınız hekimin yaptığı ameliyat ve girişim sonrası, bazı küçük sorunlar bile yaşasanız, mutlu olmanız büyük ihtimaldir. Yeterli güven duymadığınız bir hekim mükemmel bir ameliyat yapmış dahi olsa, ömrünüz ayna karşısında kusur aramakla geçecektir...'

Estetik, günümüz şartlarında sağlık, güzellik ve ticaretin ilginç bir kesişme noktasını oluşturuyor malesef. Sektörün asıl amacının, sizi güzelleştirmek yanında, para kazanmak ve bir rant yaratmak olduğunu asla unutmayın!!! Dolayısıyla sizi mutlu eden ve tekrarlamaktan kaçınmayacağınız girişimler olduğu gibi, paranızı verip

hiç bir sonuç alamadığınız bir çok uygulamanın da size lanse edildiğini bilin isterim. Örneğin; botoks uygulaması, etkinliği tıbbi literatürler ile de sabit olan ve bu nedenle insanların tekrarını talep ettiği, uzun yıllar kullanımının devam edeceğinden şüphe duyulmayan bir işlemdir. Bununla beraber, bir çok ameliyatsız günü birlik yapılabilen işlemler belirgin bir etkiye sahip değil! Bu işlemleri yaptıran hastalar tekrar uygulamaya gerek görmediğinden, sektör her yıl aynı teknolojiyi farklı isimlerle lanse ederek yeni tüketici kitleleri oluşturmaya çalışıyor. Bu durumu bir çok cerrahi yöntemin pazarlanmasında bile görüyoruz. 3D, 4D liposuction ameliyatı, prenses göğüs estetiği ve hatta kök hücre, lazer ya da ultrasonik kelimelerinin kullanıldığı bir çok varyasyon, aynı işlemin size farklı ve janjanlı ambalajlarda sunulmasından başka bir şey değildir. Uyanık Olun!!!

Son olarak, hekimin hastasından beklediği samimiyet ve güven duygusunu öncelikle hekimin hak etmesi gerektiğine inanıyorum. Hekim gerekliliğine inanmadığı hiç bir cerrahi operasyon ya da girişimi hastasına önermemeli, kendi ailesine yapmayacağı hiç bir işlemi hastasına uygulamamalıdır. Vücudun sağlıklı olan hiç bir işlevini, estetik düzelmeye adına feda etmemelidir. Zira güzel ama nefes almayan bir burun, dik ama süt salgılamayan ve hissetmeyen bir göğüs ya da gergin ama mimik hareketi olmayan bir yüz insanın hayatını çok kötü bir hale getirebilir.

Bu kitapçık, okuyucuya kendi kelimelerimle Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi'yi ve biraz da invaziv olmayan girişimleri anlatmak için yazıldı. İlgi alanlarımız konusunda kısa ama sıkıcı olmayan bilgileri paylaşmak istedim. Bu nedenle bu kitapçıkta yazdıklarım, benim algı ve birikimlerimden ibaret olup, bilimsel bir kaynak olma iddiası taşımamaktadır. Aklınıza takılan her soru ve sorunda şahsıma ulaştığınız takdirde, sorularınızı cevaplamaya ve sorununuzu çözmeye çalışacağımdan kuşkunuz olmasın. Hayata tam olarak yerleşebilmeniz dileğiyle...

İyi okumalar...

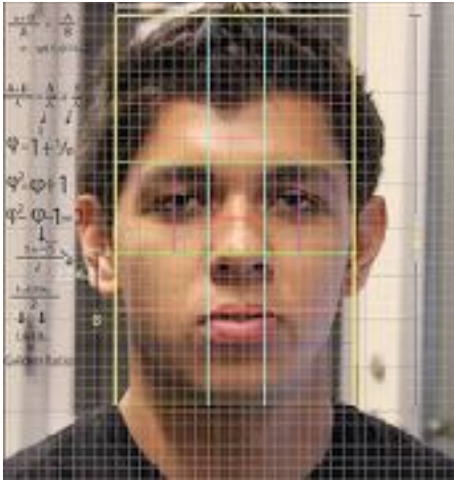
### **Estetik kavramı üzerine...**

Estetik kelime olarak 'duyusalılık' anlamına gelen 'aisthesis' kelimesinden köken alır. Güncel anlamda 'Estetik' ise; görme, duyma, işitme, dokunma gibi duyularla çevresel varlıkların algılanmasını inceleyen bilim dalıdır. Bizi ilgilendiren yönü ise 'Estetik Varlık' kavramı. Estetik varlık, duyu organları yoluyla algılandığında, kişinin zihninde tarif edilemeyen bir hoşluk duygusu yaratan varlıktır. Örneğin göl kenarında sarı yaprakların yerleri kapladığı bir sonbahar manzarası, insanın zihnini okşayan sesiyle bir ney taksimi, bir sepetin içinde birbirine dolaşmış uyuyan kedi yavruları, giyim ve duruşuyla tam bir uyum içerisinde güzel bir kadın, aerodinamiği çok iyi tasarlanmış ve insana hız duygusunu ilk bakışta hissettiren spor bir araba.... Bunların hepsi kişi tarafından algılandığında bir hoşluk duygusu yaratabilir ve dolayısı ile estetik bir varlık olduğundan bahsedilir.



Estetik Cerrahi; vücudu oluşturan her bir parçayı ayrı ayrı ve vücut ile olan uyumunu bir bütün olarak inceler. Bütünsel uyumu bozan uzuvların, bu bütünle tam bir uyum halinde olması için çalışır. Bununla birlikte, kişinin sağlığını olumsuz yönde etkileyen bir çok sorunda eş zamanlı olarak giderilebilir. Zira her estetik girişim, görsel uyum yanında kişinin fonksiyonel olarak kazanım elde etmesini de hedefler. Örneğin estetik burun cerrahisi sırasında kişinin sağlıklı nefes almasını engelleyen tüm sorunlar (septum deviasyonu, konka hipertrofisi vs) düzeltilir. Bir göğüs estetiği ile kişiye güzel göğüsler kazandırılırken, kişinin omuz ve sırt ağrıları, boyun fıtıklaşmaları ve sinir sıkışmasına bağlı kollardaki güç kayıpları tedavi edilmiş olur. Karın bölgesinden yapılan yağ aspirasyonu (liposuction) bile kişinin bel çevresini azaltarak, kalp krizi geçirme riskini belirgin olarak azaltır.

Estetik cerrahi size daha uyumlu ve sağlıklı bir vücut yapısı vadeder. Ancak bu vaadi farklı algılamak, geçirilen operasyon sonrası radikal değişim beklentisi içinde olmak az rastlanılır bir durum değildir. Estetik bir ameliyata farklı anlamlar yüklemek ve gerçekçi olmayan beklentiler içine girmek önemli sorunlara yol açabilir. Bu nedenle tek tek belirtmek isterim ki; estetik bir ameliyat, ne kadar başarılı geçerse geçsin, size yeni bir sevgili ya da mevcut birlikteliğinizde daha fazla ilgi görmenizi sağlamaz. Ayrılmak üzere olduğunuz eşinizle aranıza bu şekilde düzelmez. Sosyal çevrenizde favori kişilik olmaz ya da iş hayatınızda başarıdan başarıya koşmazsınız. Estetik Cerrahi sadece ve sadece birbiri ve bütünüyle daha uyumlu, sağlıklı vücut ögelerine sahip olmanızı sağlar.



Yıllar boyunca estetik varlığın ölçü ve birimlerle tanımlanması yoluna gidilmiş, bu çabalarda kısmen başarılı olunmuştur. Çünkü varlığın tek başına sahip olduğu ölçü ve fiziksel özellikler, bu varlığın estetik açıdan değerlendirilmesinde yeterli veri sağlamamaktadır. İçinde bulunduğu tüm çevresel özellikler ve bütün ile olan uyumu, estetik açıdan değerini etkilemektedir. Kalın ve etli dudakların zayıf bir yüzde sırttığı ancak yuvarlak ve dolgun bir yüz ile uyum sağlaması gibi... Bu nedenle bir nesnenin estetik değerinin olup olmaması, ait olduğu bütünle ve bütünü oluşturan diğer parçalarla uyumuna göre değerlendirilir. Dolayısıyla uzun ve kemerli bir burun, yuvarlak ve küçük bir yüzde mutlaka düzeltmeye ihtiyaç duyarken, uzun çizgileri olan köşeli bir yüzde mükemmel bir tamamlayıcı olabilir.

Estetik Cerrahi, vücudun bir bütün halinde daha hoş ve elbette sağlıklı bir görünüme kavuşması için gerekli işlemleri yapan cerrahi branşın adıdır. Bu branşın tam adı: 'Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi' olup, tıp fakültesi sonrasında 'Tıpta Uzmanlık Sınavı' ile hak kazanılarak, 5 yıllık bir ihtisas sonunda bu dalda uzmanlık elde edilir. Bu dalda uzman olan kişi aynı zamanda vücut doku ve organlarının rekonstrüksiyonu, maksillofasial cerrahi, el cerrahisi, mikrocerrahi uygulamaları, doğumsal anomalilerin cerrahi tedavisi, yanık tedavisi, cilt ve yumuşak doku tümörleri

gibi bir çok konuda tanı ve tedavi yeteneğine sahiptir. Burada değinilmesi gereken en önemli konu; ülkemizde 'Fasiyal Plastik Cerrahi' isimli bir branş eğitimi ya da uzmanlığı bulunmayıp, Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanlarının eğitim müfredatında herhangi bir estetik girişim eğitimi yer almamaktadır.

## **Estetik Cerrahinin Fonksiyonel Kazanımları**

Estetik Cerrahi uygulamaları, insanlarda oluşturduğu özgüven ve kalitesinde belirgin artış yaratması nedeniyle, günden güne artış gösteren bir ivme ile artmaktadır. Doğru tanı ve uygun tedavi planlaması neticesinde gerçekleştirilen her uygulama, hastaların görsel olarak daha uyumlu bir bedene sahip olmasını sağlarken, kişisel özgüven, sosyal aktivite artışı ve hayata daha sıkı bağlanma gibi duyuşsal faydaları da beraberinde getirmektedir. Çoğu estetik cerrahi uygulaması, toplumsal algılamanın aksine sadece güzellik için değil, temelde mevcut olan ya da olması muhtemel sağlık sorunlarının çözümlerini de içerir.

Dilerseniz kısa başlıklar halinde bu konuyu örneklendirelim.

Estetik burun ameliyatları, estetik cerrahide en çok yapılan operasyonlarıdır. Bu operasyon ile yüzün bütünü ve diğer öğeleri ile daha uyumlu bir buruna sahip olmak amaçlanır. Oysa bu hastaların çok büyük bir kısmında, hastanın nefes almasını engelleyen septal deviasyon, konkal hipertrofi (et büyümesi) ve valf yetmezlikleri gibi problemler mevcuttur. Dolayısıyla estetik amaçlı bile yapılıyor olsa öncelik, kişinin nefes almasını engelleyecek patolojilerin giderilmesidir. Estetik burun cerrahisinde, hastanın nefes almasını engelleyen her türlü problem öncelikli olarak giderilir. Nefes alma problemi ortadan kalktığında, hastanın günlük fiziksel performansında ve uyku kalitesinde belirgin artış hızla ortaya çıkar.

Örneğin karın çevresinin inceltilmesi amacıyla planlanan liposuction (yağ emme). Liposuction ile yağ hücrelerinin vücut dışına alınması neticesinde; istenilen vücut bölgesinde kalıcı, en azından tekrar yağ depolanmasına direnç gösteren zayıflama ve incelme sağlanır. Hasta, işlem sonucunda daha uyumlu ve estetik bir bedene sahip olur. Diğer taraftan mevcut bilgilerimiz, özellikle 40 yaş üzeri insanlarda bel çevresinin artışı ile kalp damar hastalıkları riskinin de paralel olarak arttığını göstermektedir. Dolayısıyla bel çevresinde sağlanan kalıcı incelme, hastanın sonraki hayatında kalp hastalıklarına yakalanma riskinde belirgin azalma sağlayacaktır. Vücudun mevcut yağ depoları sürekli olarak karbohidratlara dönüşerek, enerji kaynağı olarak kullanıldığı için, liposuction ile belirgin miktarda yağ alımı sonrası, vücutta kan şekeri düzeylerine intolerans (gizli şeker) azalacaktır.

Karın germe ameliyatları hem aşırı kilo alıp verme hem de tekrarlayan doğumlar sonrasında karın ön duvarı kaslarının gevşemesi (diastaz) neticesinde meydana gelen sarkmaların tedavisi için uygulanır. Eş zamanlı olarak fazla cilt ve cilt altı yağ doku da alındığı için, uygulama sonrası hastalarda 4-6 bedene varan incelmeler ve daha sportif bir gövde yapısı elde edilir. Karın germe ameliyatlarının tek faydası elbette bu değildir. Zira karın ön duvarında gevşekliği olan hastalarda

özellikle mide öne doğru yer değiştirdiği ve genişlediği için özellikle yemek sonrası ciddi hazım problemi yaşarlar. Beslenme sırasında zor doyma ya da çok yemek yeme, beslenme sonrası ise şişkinlik hissi, yanma, reflü gibi problemler bu hastalar için son derece yaygın sorunlardır. Karın germe ameliyatı ile; birbirinden uzaklaşmış ve deforme olmuş karın kasları tekrar doğal hallerine kavuştukları için, mide önceki gibi rahatlıkla öne doğru yer değiştiremez. Hatta önünde engelleyici bir bariyer olduğu için rahatça genişleyemez. Bu nedenle hastalar, önceki hallerine oranla çok daha az yiyecek ile doymaya başlarlar. Hızlı bir bedensel incelme olur. Birkaç hafta içerisinde mide olması gereken doğal pozisyonuna kavuşur ve diğer sindirim problemleri de hızla düzelir. Son olarak, liposuction işlemine benzer şekilde, karın germe sonrasında kalp hastalıkları görülme oranında belirgin azalma olacaktır.

Göğüs küçültme ve dikleştirme ameliyatları diğer sık yapılan estetik girişimlerdir. Bu uygulama ile daha diri ve dik göğüslere sahip olmak hastaları son derece mutlu ederken, aslında sağlık açısından da çok büyük kazanımlar elde ederler. Normalden daha büyük hacme sahip göğüsler, özellikle sırt ve bel omuru üzerinde dengesizce bir baskı yaratır. Bu baskı yıllar içerisinde omurgada eğilmeye, bel ve boyun bölgesi fitiklarına, fitikleşme sonrası özellikle kollarda güç kaybı ve geçmeyen baş ağrılarına yol açacaktır. Göğüs altı hijyenik cilt problemleri ise başlı başına bir sorundur. Kadınların belli bir yaş sonrasında menopoza denilen fizyolojik süreci yaşaması kaçınılmazdır ve menopoza birlikteliğinde meydana gelen osteoporoz (kemik erimesi), büyük göğüslerin vücutta oluşturduğu deformasyonu belirgin olarak hızlandırır. Meme küçültme ameliyatları, estetik düzelmelerin yanı sıra bu problemleri büyük oranda çözer ya da bu problemlerin oluşmasını engeller. Dolayısıyla hastalar uzun yıllar omurga problemleri ve onun yol açtığı sorunlardan uzak kalarak, uzun yıllar aktif fiziksel hayatlarına devam ederler. Son yıllarda yapılan çalışmalar, özellikle 40 yaş üzeri kadınlarda, hiçbir neden yokken gelişen major depresyonun en önemli nedeninin, 'büyük göğüslere sahip olmak' olduğunu göstermiştir.

## **Cilt Kalitesini Arttırmaya Yönelik Uygulamalar**

Yüz estetiği kapsamında yüze yapılan uygulamalar, bir ucunda yüz germe ameliyatı, diğer ucunda ise mezoterapi gibi bakım uygulamalarının olduğu çok geniş bir perspektiftir.



Özellikle 30 lu yaşların ortalarına kadar, yüz estetiğine yönelik bir uygulamanın gerekli olduğuna inanmıyoruz. 35 - 45 yaş aralığı, kişiyi rahatsız eden bazı deformasyonların (kaz ayakları, alın bölgesinde kırışıklıklar, ağız

kenarında oluklaşma ve yanaklarda düşme gibi) oluşmaya başladığı ancak cerrahi müdahale için erken kabul edilen bir dönemdir. Bu dönemde; botoks ve dolgu uygulaması, mezoterapi, PRP, yüz askılama yöntemleri ve belki de yağ enjeksiyonları ile mevcut sorunların çözümü hedeflenmelidir. Bu tür invaziv olmayan girişimler ile şikayetlerin giderilmesi, cerrahi tedavi yöntemlerinin daha ileriki yaşlarda uygulanması en uygun yaklaşımdır. 45 yaş ve üzeri zamanda ortaya çıkan sorunların giderilmesi ve etkin sonuç alınması için cerrahi yöntemler önerilmektedir.

Genç ve ideal bir yüz; en aşağıda ince bir çene, bunu yukarı doğru takip eden ve biraz daha geniş olan yanaklar ve yüzün en geniş kısmında elmacık kemiklerinin bulunduğu 'ters üçgen' kalıbı ile ifade edilir. Zira dudak kenarları, gözün iç ve dış kenarını kesen çizgiler ve kaşların aksı hep bu ters üçgen kalıba uyarlar ve içten dışa - aşağıdan yukarıya bir çizgiyi takip ederler.



Yaşlanma denilen olay; bir yandan doku yenilenme ve doku esnekliği kapasitesinin azalması, sigara, güneş ışığı ve bazı kimyasal maddelerin cilde verdiği hasar diğer taraftan ise sürekli var olan yer çekimi etkisinin kombinasyonları ile

meydana gelir. Yenilenme yeteneği (rejenerasyon) azalan ve güneş, sigara gibi faktörlerin etkisinde kalan cilt parlaklığını yitirir ve inceler. Esneklik kapasitesini yitiren dokular yerçekiminin etkisi ile aşağı doğru yer değiştirirken, zemindeki kaslarının etkisiyle derin ve yüzeysel kırışıklıklar meydana gelir. Dolayısıyla hem cilt kalitesi bozulmuş hem de aşağı doğru yer değiştiren dokuların etkisiyle yüz; 'dikdörtgen' bir kalıp halini alır. Dikdörtgen yüz kalıbında elmacık kemikleri seviyesindeki dokular yanaklara doğru inerken, yanaklar hem erimiş hem de daha aşağı sarkmıştır. Dudak kenarları, göz ve kaşların aksı benzer yer değişime uğrarlar.

Yukarıda sayılan değişimler göz önüne alındığında, yüze uygulanacak gençleştirme işlemlerinde hedeflenen amaçlar da belirlenmiş olur. Bu işlemler ile;

- 1- Cildin parlaklık ve kalitesi yeniden temin edilmeli
- 2- Ciltteki yüzeysel ve derin kırışıklıklar belirsizleştirmeli ve mümkünse yok edilmeli
- 3- Dikdörtgen kalıba uymuş yüz hatları tekrar ters üçgen kalıba döndürülmelidir.

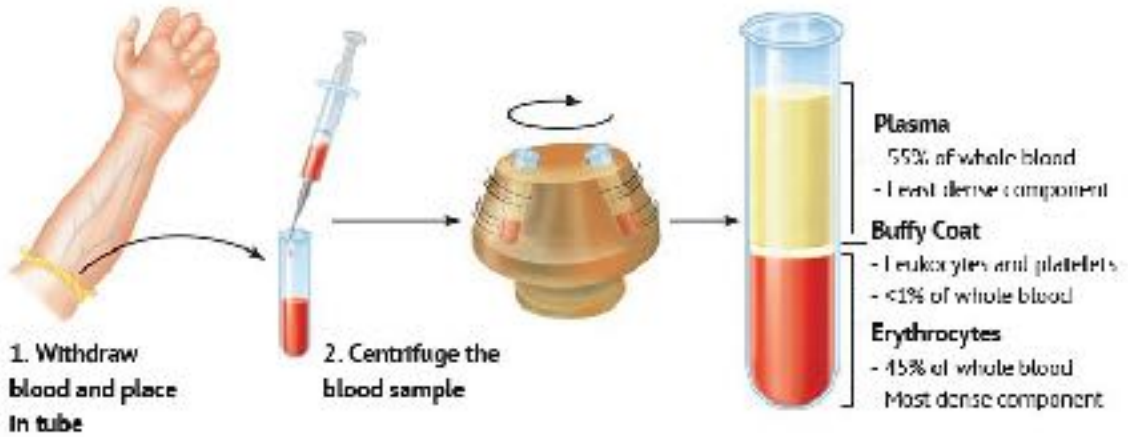
Cildin parlaklık ve kalitesini sağlamaya yönelik girişimler: (Mezoterapi, PRP ve Dermabrazyon)



**Mezoterapi;** bir takım anti oksidan, vitamin, yardımcı enzim ve hyaluronik asit gibi destekleyici maddelerin bir araya getirilmesi sonucu elde edilen ürünlerin cilt altına uygulanması işlemidir. Bu ürünler hazır preparatlar olup, cilt yenileme, kırışıklık tedavisi, saç dökülme tedavisi gibi farklı amaçlarla kullanıma uygun türlere sahiptir. 4 ya da 5 kür olarak uygulanır ve her kür arasında 1 - 2 hafta boşluk vardır. Elde edilen faydanın devamı için her yıl tekrarlanması önerilmektedir. Ben uzun zaman mezoterapinin faydalı bir uygulama olduğuna dair şüpheler taşıdım. Kendim kullanmaya başladıktan sonra sahip olduğum izlenim; mezoterapinin mucizevi bir uygulama olmadığı ancak her yıl düzenli yapıldığında hastalarda bariz düzelme sağladığı yönündedir. Mezoterapiyi kişisel kozmetik bakımın (kremler, tonik ve nemlendiriciler vs.) bir seviye üstü olarak tariflemek mümkün. kişisel cilt bakımı için kaliteli markalar seçtiği takdirde mezoterapi uygulamasını desteklediğimi belirtmeliyim.



**PRP (Trombositten Zengin Plazma)** PRP, her insanın kanında bulunan ve sayısız işleve sahip olan trombositlerin konsantre edilmiş formudur. PRP nasıl elde edilir? nerede kullanılır? faydaları nelerdir? gibi sorulara geçmeden önce; normal şartlarda trombositlerin vücutta ne işe yaradığı ve nasıl fonksiyon gördüğü incelenirse, PRP uygulamasının önemi çok daha iyi anlaşılacaktır.



Kahraman trombositlerin destansı öyküsü: Trombositler; her insanın kanında bol miktarda bulunan ve halk arasında - kanı pıhtılaştırıcı hücreler - olarak bilinen hücrelerdir. Sağlıklı bir insanın damarlarında, her an göreve hazır, adeta bir 'acil müdahale timi' gibi beklerler. Herhangi bir yaralanma anında, yaralanma bölgesine ilk ulaşan hücrelerdir. Yaralanma bölgesindeki kontrolsüz kanamayı



durdurmak için hızla organize olurlar ve kan damarlarının kesik uçlarında fibrin tıkaçlar oluştururlar. Kanama durdurulup panik ortamı giderildikten sonra ise salgıladıkları 30'dan fazla sitokin ve büyüme faktörü ile yaralanma bölgesinin tam olarak sağlıklı hale gelmesine kadar daima kontrolü ellerinde tutarlar. Örneğin; kanamanın durdurulmasını takiben yaralanma bölgesine savaşçı gücü yüksek akyuvar hücrelerini çağırırlar. Akyuvar hücreleri, trombositlerden aldıkları emirler doğrultusunda bölgeye ne kadar bir kuvvetle gideceklerini ve bölgede ne tür bir temizlik yapacaklarını belirlerler. Ortalama 3-7 gün süren şiddetli çarpışmalar sonrası bölge yabancı cisimlerden tamamen temizlenir. Akyuvarlar bölgede sadece nöbetçi askerler bırakarak, görev yerlerine dönerler. Artık yeniden yapım aşaması başlamıştır. Trombositler salgıladıkları bir çok büyüme faktörü ile bölgeye yeni yolların, bina ve kanalizasyonların yapılmasını başlatır ve yönetirler. Bölgede yeni kan damarı oluşumunu, kollajen sentezinin arttırılmasını ve destek dokuların oluşumunu, eğer gerekiyorsa hasarlanmış kemik ve kırıkdağın yeniden yapımını sağlarlar. Bu esnada oluşan inşaat molozlarının temizlenmesinde nöbetçi olarak bölgede görev yapan akyuvar hücrelerine yardım da ederler. Tüm yeniden yapılanma tamamlandıktan sonra bile bölgeye bıraktıkları büyüme faktörleri ile bir nevi ekonomik ve yapısal destek sağlayarak kalkınma ve gelişmeye öncülük ederler.

Bu hikayeleştirilmiş anlatımdan çıkarılacak sonuç; trombositlerin yara iyileşmesi ve doku yenilenmesi konusunda eşsiz fonksiyonlara sahip olan PRP uygulaması, kişinin kendi kanı alınarak, trombosit hücrelerinin ve dolayısıyla içerdiği tüm sitokin ve büyüme faktörlerinin konsantre şekilde elde edilmesi, bu konsantrenin farklı amaçlarla vücuda geri verilmesi işlemidir. PRP uygulaması kozmetik sektörünün bakım ve güzelleşme amaçlı geliştirdiği bir ürün olmayıp, bizzat yara iyileşmesi için geliştirilen bir tedavi yöntemidir.

PRP hangi amaçla kullanılıyor?

- Tıbbın bir çok dalında tedaviye dirençli yara iyileşmesi, ramatizmal ve iltihabi hastalıklar için yaygın ve etkili bir şekilde kullanılmaktadır. İyileşmeyen diyabetik ya da atonik yaralar, kronik kırık ve eklem hasarlarının tedavisi, sporcu yaralanmalarının (tendon vs) bir çoğunda, iyileşme potansiyeli düşük dokuların desteklenmesi amacıyla kullanılmaktadır.



- Saç dökülmelerinde saç derisindeki kanlanma artışı ve saç köklerinin uyarılması amacıyla çok başarılı olarak kullanılmaktadır. Ayrıca saç ekimi sırasında ekim yapılan deriye uygulanarak greftlerin tutma yüzdesini ve yeni saç gelişimini arttırdığı bilinmektedir.

- Yüz bölgesinde cilt yenilenme ve gençleşmesinde (facial rejuvenation), cilt kırışıklıklarının önlenmesi ve azaltılmasında, göz altı morlukların ve pigmentasyon artışlarının tedavisinde tedavi edici değil ama destek yöntemi olarak son derece etkilidir. PRP trombin ve kalsiyum ile karıştırılarak jel formuna dönüştürülmekte, elde edilen bu ürün yüzdeki derin oluk ve çizgilenmelerin kalıcı tedavisinde tek başına ya da yağ grefti ile kombine olarak kullanılmaktadır.

## Cilt Soyma Yöntemleri

Ciltte derin akne skarlarının ya da benzer durumların olduğu, cildin kuru, pullanmış ve renk değişikliğine uğradığı hallerde, cilt soyma (dermabrazyon) önemli bir işlemdir.



Öncelikle dermabrazyon işleminden ve türler inden bahsedelim. Dermabrazyon işlemi; farklı metotlar ile cildin epidermis dediğimiz en üst katmanının bir miktar kazınması ve alttan yeni cilt dokusunun gelerek parlak ve daha pürüzsüz cilt elde edilmesi işlemidir. Sanal olarak 2. derece yanık hasarı taklit edilir. Kazıma sırasında inilen derinliğe göre koyu lekelerin azaltılması, faça ve dövme izlerinin çıkarılması, ameliyat izlerinin giderilmesi, yüzeysel cilt kırışıklıklarının tedavisi ve cilt yenileme gibi farklı amaçlar için yapılabilmektedir.

Dermabrazyon işleminin temel mantığı aynı ancak uygulama şekilleri farklıdır. Asidik maddeler kullanılarak yapılan cilt soyma işlemleri 'kimyasal peeling' olarak adlandırılır. Kimyasal Peeling işlemi, yeteri kadar kontrollü olmayan ve göreceli bir uygulama olduğu için ciddi cilt yanıklarına ve kalıcı izlere neden olabilmektedir.

Cerrahi Dermabrazyon ameliyathane şartlarında ve mekanik olarak cildin üst katmanlarının soyulması işlemidir. İnilen derinlik göz ile takip edilir bu nedenle deneyim son derece önemlidir. tüm cilt aynı anda soyulduğu için işlem sonrası ortalama 2 hafta özel yanık pansumanları ile hastanın takip edilmesi gerekir.

Isı enerjisi kullanılarak yapılan cilt soyma işlemleri 'fraksiyonel lazer' ile yapılır. Fraksiyonel Karbondioksit Lazer şu an için teknolojinin bize sağladığı önemli bir avantajdır. Lazer ile uygulama derinliği ve istenilen etki şiddeti net bir şekilde ayarlanır. Uygulama muayenehane ortamında lokal anestezi kremleri kullanılarak yapılabilir. cildin tamamında soyma işlemi yapılmadığı ve fraksiyonel etki ile tüm cilt

yenilenebildiği için iyileşme diğer yöntemlere göre son derece hızlıdır. Sonuçları diğer yöntemler ile karşılaştırıldığında Fraksiyonel Karbondioksit Lazer ler son derece başarılıdır.

Fraksiyonel lazer teknolojisi, radyofrekans ile birlikte kullanıldığında ciltte sıkılaştırma ve lifting etkisi de oluşturmaktadır. Özellikle göz çevresinde yapılan sıkılaştırma ve lifting etkisi son derece başarılı olup Madonna Lift olarak bilinmektedir.

Tüm dermabrazyon yöntemleri sonrasında cilt ileri derece hassaslaşır. bu nedenle işlem sonrası nemlendirici kremler düzenli olarak kullanılmalı, güneş ışınlarından kesin olarak korunulmalıdır.

### **Ciltteki Derin ve Yüzeysel Kırışıklıklara Yönelik Uygulamalar:**

Bu başlık altında hemen akla gelen iki uygulama Botoks ve Dolgu uygulamalarıdır. Botoks (botulinum toxin), tetanoz etkeni bir bakteriden elde edilir ve bilinen en etkili zehirdir. Çok düşük dozlarda hazırlanmış preparatları vardır ve etkisi kırışıklıkların altındaki kaslarda geçici felç oluşturmaya dayanır. Kaslar felç olduğunda hareketsiz kalır ve dolayısı ile üzerindeki



cilt gerilip, büzüşmediği için kırışıklıklar kaybolur. Botoks uygulaması bir yönüyle mucizevi sonuçlar yaratmakla birlikte, yaygın ve yüksek doz kullanımda, en basit haliyle mimiksiz, şaşkın ve donuk bir yüz ifadesi oluşturur. Bu gibi bir durumda hasta bu boş ve şaşkın yüzü ortalama 6 ay süreyle taşımak zorunda kalır. Botoks uygulamasının en sık komplikasyonu üst göz kapağında düşme olup, geçici bir durumdur. Ben, millet olarak faydalı bir şeyle karşılaştığımızda 'ne kadar çoksa, o kadar iyi mantığı ile hareket ettiğimizi düşünüyorum. Zira botoks uygulamasında da aynı mantıkla hareket edip, görsel facia yaşanan durumlar hiçte az değildir. Bu nedenle naçizane tavsiyem; Botoks uygulamasının, gözlerin kenarında hale gibi uzanan kaz ayakları, her iki kaş arasında dikey uzanan ve kişiyi kızgın gösteren çizgiler, alın çizgileri, ileri yaşta boğaz derisindeki yeelenmeler ve bazı durumlarda kaş kaldırma dışında kullanımını kesinlikle önermiyorum. Uygulama sonrasında botoksun etkinliği için ortalama 1 hafta süreye ihtiyaç vardır. Bu süre içerisinde uygulama bölgesinin ovalanmaması ve aşırı sıcak ortamlardan (sauna ve hamam) kaçınılması önerilir. Ülkemizde botoks muadili olarak Dysport diğer bir ürün olup, aynı miktar ile daha fazla hastaya uygulama yapılabilmesi nedeniyle tercih edildiği söylenebilir.

Dolgu uygulamaları yerinde ve ehil ellerde yapıldığında son derece iyi sonuçları sağlamaktadır. Dolgu uygulaması; yüzdeki derin kırışıklıkların giderilmesinde, elmacık kemiklerinin belirginleştirilmesinde, yanak ve dudakların dolgunlaştırılmasında ve çene şekil verilmesinde rahatlıkla ve güvenle kullanılabilir. Buradaki temel mantık; derin olukların altına doldurularak daha az belirgin hale getirilmeleri ya da belirgin olmasını istediğiniz alanların (dudaklar ve elmacık kemikleri gibi) şişirilmesidir. Dolgu uygulamalarında hazır preparatlar; hyaluronik asit, kollajen ya da kalsiyum hidroksi apatit içerikli ürünlerdir.



*Hyaluronik Asit* çok yaygın olarak kullanılan bir dolgu maddesi olup, uygulama alanlarına göre farklı yoğunlukta üretilirler. Bu ürünlerle ilgili yapabileceğim iki temel eleştiri var; ilki hasta beklentisinden daha kısa sürede kaybolmalarıdır. Hyaluronik Asit içerikli dolguların beklenen kalıcılık süreleri 4-6 ay arasında değişiklik gösterir. Hasta uygulama sonucundan memnun olur ancak kullanılan marka ya da hastanın vücut özelliklerine göre dolgunun zamanından önce kaybolduğuna sıkça şahitlik ederiz. İkinci problem ise; bazı hastalarda hyaluronik asit zincirlerinin bir arada tutmak için kullanılan çapraz bağların hastada allerjik reaksiyona neden olmasıdır. Bu allerjik reaksiyonların kimde meydana geleceğini kestirmek mümkün değildir. Çoğu zaman bir kaç günlük tedavi ile durum düzeltilebilse de, aylarca süren ve hastanın yaşam konforunu ciddi olarak bozan durumlara da rastlanılabilir.

*Kalsiyum Hidroksi Apatit* dolgular son derece güvenli olup, ortalama 2 yıl gibi kalıcılık sağlamaları ile memnuniyet verici ürünlerdir. Şu ana kadar hasta konforunu bozan belirgin bir allerjik reaksiyona ben rastlamadım. Bu ürünlerle ilgili tek problem, yüksek yoğunluğa sahip oldukları için yüzeysel olarak kullanılamamalarıdır. Elmacık kemiklerinin ve yanakların doldurulmasında, çene şekillendirme ve el sırtındaki yaşlılık emarelerinin giderilmesinde son derece tatminkar sonuç sağlarlar.



## Bir Dolgu Maddesi Olarak Otojen Yağ Greftleri



Ben dolgu uygulamalarında, hastanın kendi vücudundan alınan yağ dokusunu kullanmayı tercih ediyorum. Yağ dokusu bence diğer ürünlere göre belirgin üstünlüklere sahip. Yüzünüzde herkes bir gençleşme ve güzelleşme fark ediyor ama bunun ne olduğunu kimse tarif edemiyor. Otojen yağ grefti; hastanın kendi dokusu olduğu için hiç bir şekilde reaksiyon oluşturmuyor, uygulama sırasında fazla vermiş bile olsanız ilk 3 hafta içerisinde minik minik

yapılan masajlarla kesinlikle kabul edilebilir bir hacim ve mükemmel bir şekle kavuşuyor, içerisinde barındırdığı kök hücrelerinde etkisiyle cilde parlaklık ve canlılık kazandırıyor, hayat boyu kalıcı ve son olarak tamamen biyolojik.

Yağ enjeksiyonu Meme büyütme, basen ve kalça genişletme gibi büyük hacimli değişimler içinde rahatlıkla kullanılabilir. Otojen yağ greftinin dezavantajlarını söylemek gerekirse; hazır dolgulara göre biraz daha maliyetli ve ilk uygulamada konulan yağın bir kısmı eridiği için ikinci bir uygulama gerekebilir.

## Yüz Askılama Yöntemleri

Yüz askıları; zaman içerisinde ve yerçekiminin etkisiyle yüzde oluşabilecek sarkmaları önlemek ya da oluşan sarkmaları tedavi etmek amacıyla güvenle ve kolaylıkla kullanılabilen malzemelerdir. Bu ipler, kalıcı ve geçici yani eriyebilir formda imal edilirler. Üzerlerinde balık sırtı olarak tabir edilen dişli bir sistem sayesinde dokuya tutunurlar. Cilt altına yerleştirilerek, yüz ve boynun herhangi bir yerindeki sarkmanın tedavisi için kullanılırlar. Kalıcı olan askı ipleri uzun dönem etkinlik gösterir. Ancak istenmeyen bir sonuç ortaya çıktığında çıkarılmaları mümkün olmadığı için özel durumlar dışında tercih edilmezler. Eriyebilir formdaki ipler ise imal



edildiği malzemeye göre 6 ay ile 2 yıl arasında etkinlik gösterebilirler. İp askılama ile yanaklardaki ve çene kenarındaki sarkmalar, ağız kenarında oluşan derin katlantılar ve boyundaki yelesenme ve sarkmalar rahatlıkla yok edilebilir. Uygulama lokal anestezi ile ortalama 30 dk içerisinde yapılır ve hasta sonucu hemen farkeder. Yüz askılama yöntemlerinin, son zamanlarda reklamı bolca yapılan ve kerameti kendinden menkul örümcek ağı gibi ticari ürünlerle karıştırılmaması gerekir.

## **Yüz Estetiği Cerrahisi**

### **Alt ve Üst Göz Kapağı Estetiği (Blefaroplasti)**

Göz kapağı estetiği (blefaroplasti) alt ve üst göz kapağı için ayrı ayrı patolojilerin oluşturduğu sorunların tedavisini kapsar.

#### **Üst Blefaroplasti**

Üst göz kapağında temel sorun; yıllar içerisinde meydana gelen cilt sarkmasıdır. Bu cilt sarkmasına çoğu zaman göz kapaklarımızı yukarı kaldıran levator kasındaki gevşeklikte eşlik eder. Üst göz kapağındaki cilt fazlalığı görsel olarak yaşlı ve yorgun bir görünüme neden olurken, fonksiyonel olarak sorun yaratır. Bu hastalar özellikle gazete okuma, televizyon izleme ve uzun yolda araba kullanma gibi bakışların hareketsiz ve sabit kaldığı durumlarda; uyuklama ve uyuyakalma problemleri yaşarlar. Hastalar çoğu zaman refleks olarak kaşlarını yukarı kaldırarak sorunu çözmeye çalışır. Bu nedenle alın çizgileri çok daha belirgin hale gelmektedir. Çoğu hasta bu durumu hekimin uyarısı ile farkeder.

Üst blefaroplasti çoğu zaman fazla cildin en az iz bırakılarak çıkarılmasından ibarettir. Ancak bazı durumlarda göz kapağımızı kaldıran levator kasına plikasyon yapmak ya da kas dokudan da bir parça çıkarmak ve bu şekilde yeterli gerimi sağlamak gerekebilir. Göz küresini üstten çevreleyen ve darbe emici özelliği bulunan yağ yastıkçıklarının fitikleşmesi söz konusu ise bu fitikleşen kısımlar, kesilerek temizlenebilir. Üst blefaroplasti lokal anestezi altında rahatlıkla yapılabilir ve ortalama 30 dakika sürer. Ameliyat sonrası bir kaç saat buz kompresi yapılması önerilir. Göz çevresinde kısa süreli morarmalar görülebilir. Ameliyat sonrası 5. gün dikişler alınır.



## Alt Blefaroplasti

Göz küresini alttan destekleyen yağ yastıkçıklarının fitikleşmesi ve cilt sarkmalarının giderilmesi için yapılan ameliyattır. Göz altının kan damaraları açısından son derece zengin olması, kanama açısından dikkatli olmayı gerektirir. Bu nedenle alt göz kapağı ameliyatları genel anestezi altında ve ameliyathane şartlarında yapılmalıdır. Ameliyat süresi ortalama 1 saattir. Ameliyat kesisi hemen kirpik hizasından yapıldığı için herhangi bir izin kalması söz konusu değildir. Ameliyat sonrası hastanın 1 gün hastanede yatması şiddetle önerilir. İlk 24 saat yapılacak buz kompresleri morarma ve şişmeyi kontrol altına alacaktır. Ameliyat sonrası göz çevresi ödem ve renk değişimleri 2 hafta kadar sürer. 4. hafta itibariyle hasta tamamen normal görüntüsüne kavuşur. Özellikle 35 yaş üzerinde olan ve alt göz kapağı estetiği isteyen hastalarda mutlaka 'orta yüz germe ameliyatı' akılda tutulmalı ve hastaya önerilmelidir. Çünkü 35 yaş üzerinde yanaklarda sarkma belirginleşmeye başlar ve bu sarkmanın giderildiği orta yüz germe ameliyatı, alt blefaroplasti ile aynı kesiden yapılır.



## Orta Yüz Germe (midface lift)

30 - 45 yaş aralığı, yanakların aşağı doğru düştüğü zamandır. Bu düşme ile göz altları boşalır ve çukurlaşır. Burun kanatlarından ağız kenarına uzanan derin katlantılar (nazolabial oluklar) oluşur. Ağız kenarları aşağı yönlü yer değiştirebilir ve çene çizgisinde sarkmalar görülür. Bu duruma orta yüz sarkması denir. Orta yüz germe ameliyatı genel anestezi altında ve

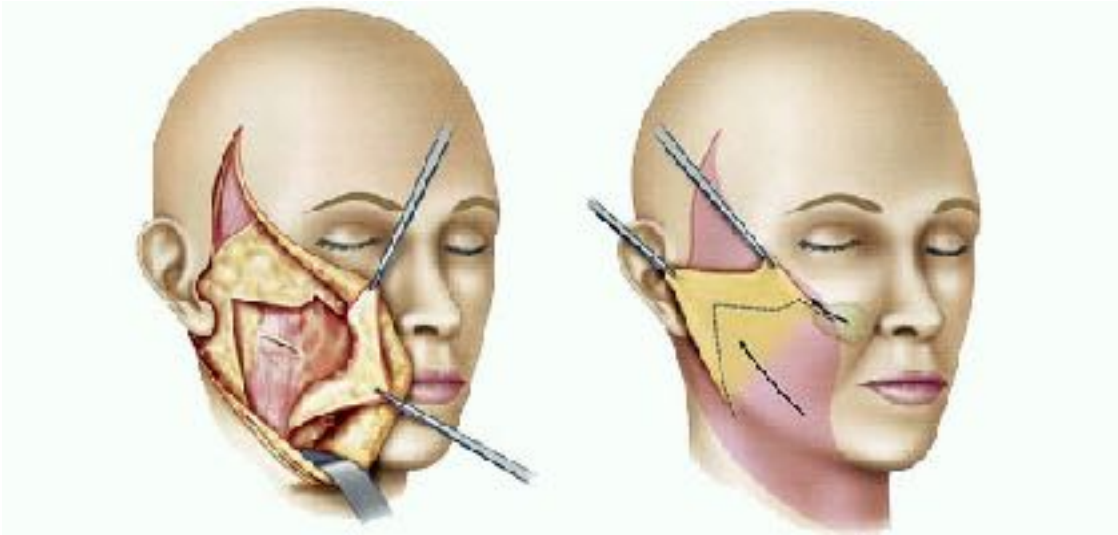




ameliyathane şartlarında yapılır. Alt göz kapağının altından yapılan kesiler ile yanak dokusuna ulaşılır. Yanak dokusu yukarı doğru çekilerek, göz yuvasını oluşturan kemiklere sabitlenerek asılır. Böylece göz altı doldurulur ve ağız kenarındaki katlanmalar düzeltilir. Orta yüz germe ameliyatı çoğu zaman yağ enjeksiyonları ile desteklenir. Ameliyat sonrası 1 gün hastanede yatış yeterli olacaktır. İlk 3 hafta ödemlerin giderek azaldığı dönem, 6-8 haftalık süreç ise tam iyileşmenin sağlandığı dönem olarak kabul edilebilir

## Yüz Germe (Face Lift)

Gün geçtikçe artan ekonomik ve sosyal seviye; insanları kendi özel yaşamlarında da zamana karşı durmaya ve hayatı daha genç yaşamaya yönlendirmektedir.



Yüz bölgesinde yaşlanmanın temel nedenleri; zaman, zaman içerisinde bozulan doku kalitesi, yer çekimi, güneş ışınlarının oluşturduğu solar hasar, kimyasal etkiler ve önemli bir faktör olarak sigara kullanımıdır. Zamanı durdurmak ya da yerçekiminden kaçınmak mümkün olmayabilir. Ancak güneş ışınlarından, kimyasallardan ve sigaradan uzaklaşmak, yaşlanma sürecini belirgin olarak yavaşlatacaktır.

45 yaş üzerinde, yanaklarda, çene kenarı ve boyun bölgesinde sarkmaların olduğu, bu sarkmalara bağlı deri katlantılarının görüldüğü durumlarda en etkili tedavi yöntemi yüz germe (facelift) ameliyatıdır. Yüz germe ameliyatı, yüz ve boyun bölgesinin durumuna göre kaş kaldırma, göz kapağı estetiği, boyun germe gibi ameliyatlara kombine edilebilmekte ve görsel olarak 10-15 yıllık bir gençleşme sağlamaktadır.

Yüz germe ameliyatı, cerrahi bir prosedür olup genel anestezi altında gerçekleştirilir. Ameliyat sonrası iz kalmaması için yapılacak kesiler saç içi, kulak önü ve arkasında saklanacak şekilde ayarlanır. Yüz germe ameliyatında esas olarak; cilt

altında bulunan ve mimik kaslarının oluşturduğu (SMAS) katmanı gerdirilir. Takiben SMAS in üzerindeki fazla derinin çıkarılması ile tamamlanır. Standart bir yüz germe operasyonu, ameliyata eşlik eden diğer işlemlere bağlı olarak 3-6 saat arasında sürer. Ameliyat sonrası cilt altına konulan drenlerin takibi (kanama kontrolü amacıyla) ve antibiyotik tedavisi için 1 ya da 2 gün hastanede kalmak yeterlidir. Genel olarak ameliyat sonrası ağrı beklenmez. Ödem ve morlukların kontrol altında tutulması amacıyla erken dönemde uygulanacak buz kompresleri son derece etkilidir. Hastanın yüzündeki ödemli görünüm 3 hafta içerisinde belirgin olarak kaybolur. Bununla birlikte hastanın tam sonucu elde etmesi 6 hafta kadar sürebilir. Yanak ve çene bölgesinde bir kaç ay sürecektir olan uyuşukluk ve karıncalanma normal olarak kabul edilir. Ayrıca ameliyat sonrası ilk 2 haftada oluşan ödem nedeniyle ağız çevresi ve dudak hareketlerinde tembellik saptanabilir.

Yüz germe ameliyatının önemli bir komplikasyonu, mimik kaslarının hareketini kontrol eden fasiyal sinirin ya da dallarının hasarlanmasıdır. Tanımlanan sınırlar ve kaideler çerçevesinde yapılan bir yüz germe ameliyatında böyle bir hasarın olma ihtimali son derece düşüktür. Bu nedenle bu tür operasyonların deneyimli kişilerce yapılması gerekir.

Yüz germe ameliyatı, yüz gençleşmesinde bilinen en etkin tedavi yöntemidir. Bununla birlikte; yer çekimi, zaman ve güneş etkisi devam ettiği sürece zaman içerisinde yüzde yaşlanma bulgularının tekrar ortaya çıkması kaçınılmaz olacaktır.

### **Kulak Estetiği (Otoplasti)**

Kulak Estetiğinin en sık yapıldığı durum, halk arasında 'kepçe kulak' olarak bilinen deformitedir. Bu deformitede, gelişimsel olarak kulak kepçesini oluşturan kıkırdaktaki kıvrımlar tam oluşmamış, bu nedenle kulak yayvanı ile kafatası arasındaki açı artmış durumdadır. Diğer sık görülen kulak anomalisi doğuştan kulak kepçesinin hiç oluşmaması ya da kulağın tamamının oluşmamasıdır. Bu duruma (mikrotia/atia) denir.



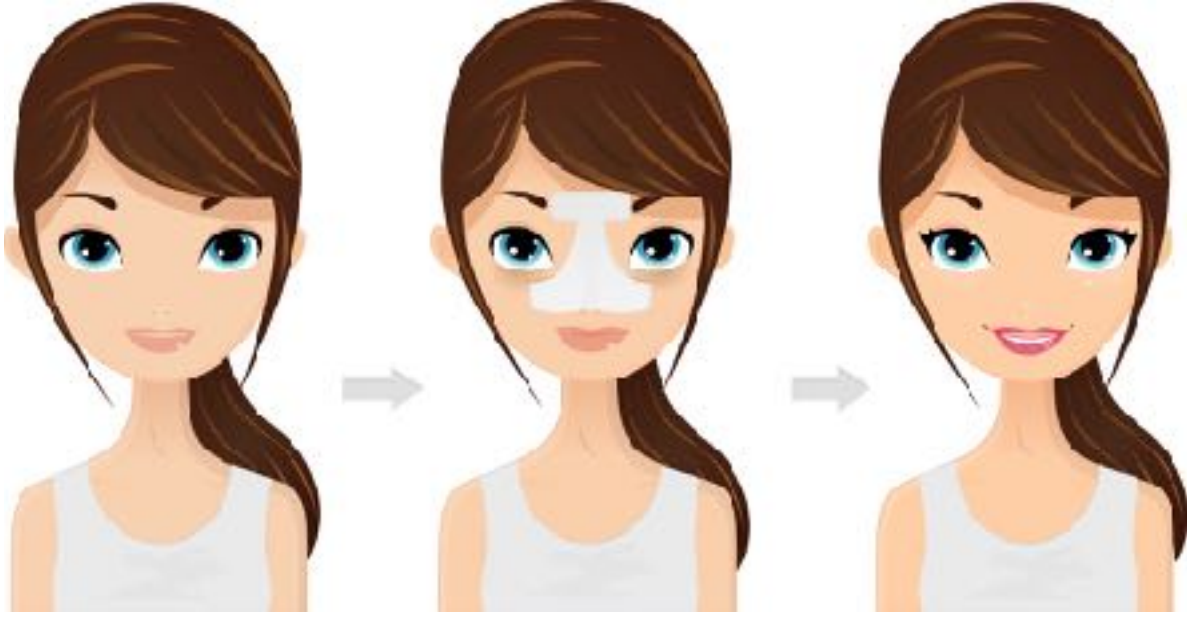
Mikrotia ya da atia durumlarında tedavi tamamen cerrahi olup iki yol izlenebilir. Hastanın kendi dokularından (bu doku genelde kaburgaları oluşturan kıkırdaklardır) yeni bir kulak kepçesinin yapıldığı ameliyat serileri en iyi sonucu verecektir. Ancak bu ameliyat ve süreç ciddi deneyim gerektirir. Diğer seçenek ise, kulağın bire bir simetriği olan, silikondan imal edilmiş kulak epitezlerinin kullanımıdır. Bu epitezler, önceden kemik içerisine yerleştirilen mıknatıslar sayesinde kolayca takıp çıkarılabilir.

Kulak gelişiminin büyük kısmı (% 80) 5-6 yaşa kadar tamamlanmaktadır. Bu nedenle eğer istenirse çocuk okula başlamadan önce kulak estetiği ameliyatları yapılabilir. Ancak bu yaşlarda kulak estetiği ameliyatının genel anestezi altında yapılması gerekecektir. Ameliyatın küçük yaşlarda yapılması, çocuklarda gelişebilecek psikolojik sorunları engelleyebilir. Çocuklar masum ve günahsız ama bir o kadar da acımasız olabilirler. Bu nedenle; kulakta şekilsel problemi olan bir çocuğun en önemli sorunu; onunla sürekli dalga geçen arkadaşlarıdır. Öyle ki; çocuk ameliyat olup, kulak deformitesi düzelse bile arkadaşlarının tacizine maruz kalacaktır. Bu noktadan hareketle; sadece kulak deformiteleri için değil ama görünen bölgelerdeki deformitelerin düzeltilmelerinde en uygun zaman 'ara geçiş dönemleri' dir. Örneğin kepçe kulakta deformitesinde çocuğun ameliyat edilmesi için en uygun zaman, ya ilkokula başlamadan önce ya da okul değişimi yaptığı ara dönemlerdir. Çeşitli nedenlerle yapılacak kalıcı şehir ve çevre değişiklikleri de bu ameliyatlar için önemli fırsatlardır. Bu şekilde hasta, kendisinde dışlanmışlık ve ötelenme duygusu yaratan kişi ve olayları arkasında bırakma, yeni ve alay konusu olmayacak görüntüsüyle farklı bir hayatta yeniden başlangıç yapabilme şansını yakalayacaktır.

Otoplasti ya da kulak estetiği ameliyatı konusunda günümüze kadar çok değişik teknikler ortaya atılmıştır. Halen de her cerrah farklı metodlar uygulamaktadır. Örneğin bazı metodlarda kulak ön tarafından kesi yapılmakta ve çok hafif bir iz kalmaktadır. Kulak arkasından girilerek, kulak kepçesini oluşturan kıkırdak yapının yeniden şekillendirilmesi, en yaygın kullanılan yöntemdir. Ayrıca ameliyat olma fikrinden korkan ya da ameliyat sonrası süreçten çekinen hastalar için kulak arkasından yapılan bir cm kesiyle, kulak kepçesi ve kafatası arasına konulan bir dikiş kulakta benzer düzelmeyi sağlayabilir. Bu yöntemin önemli dezavantajı; dikiş iplerinin kopabilmesidir. Otoplasti ameliyatı, küçük yaş grupları haricinde her zaman lokal anestezi ile yapılır. Ameliyat sonrası en erken komplikasyon kanama ve hematoma olduğu için hasta kontrol amaçlı hastanede 1 gün yatırılmalıdır. Ameliyat sonrası baş çevresini dolanacak şekilde yapılan sargı yaklaşık 1 hafta tutulur. 1 hafta sonunda çıkarılır ve bir problem yok ise hastanın bu zamandan sonra yaklaşık 4 hafta tenisçi bandajı ya da bandana kullanılarak kulağını sarması istenir. Bu uygulamanın amacı, hem kıkırdak yapı iyileşirken açısını korumak hem de kulağı dış travmalardan uzak tutmaktır. Ameliyat sonrası 6. haftada hasta normal yaşamına geri dönecektir.

## **Burun Estetiği**

Burun estetiği (rinoplasti) burnun hem daha sağlıklı nefes alabilen hem de yüzün diğer öğeleri ile daha uyumlu hale getirilmesini amaçlayan bir işlemdir. Burun estetiği, tüm estetik cerrahi ameliyatları içerisinde en fazla yapılan ameliyat olma özelliğini sürdürmektedir. Bunun temel nedeni ise; insan yüzünde burnun vazgeçilemez yeri ve fonksiyonudur. Zira burun, yüzün tam ortasında ve dikey uzanımı ile yüzün orta aksını belirleme görevini üstlenmiştir. İnsanlar arası iletişim çoğu zaman göz göze temas ile olmaktadır. Burnun gözler ile yakın komşuluğu, asimetrik ya da uyumsuz bir burnun dikkat çekici olmasına, bakışların buruna kaymasına ya da burnu konusunda şikayeti olan kişide, karşıdan gelen bakışların sürekli burnun üzerinde yoğunlaşmış algısına neden olur. 'İdeal bir burnun eni



2,5 cm, derinliği 3 cm ve yüksekliği 5 cm dir' gibi bir tanımlama asla yapılamaz. Çünkü burunun yüze olan uyumunu belirleyen şey boyutları değil, yüzün diğer ögeleri ile olan oransal değerleridir. Bu noktadan hareketle, burunun uzunluğu, genişliği, yüksekliği, alınla yaptığı açı ve üst dudakla yaptığı açı gibi değerler her iki cins için oransal olarak tanımlanmıştır.

Burun estetiğinde kullanılan iki temel teknik vardır; Kapalı ve Açık Teknik. Kapalı teknik burun estetiğinde kesiler tamamen burun iğerisinden yapılır. Ciltte herhangi bir kesi yapılmaz. İlk kez yapılacak burun ameliyatlarında kapalı tekniğin tercih edilmesi son derece önemlidir. Zira iyileşme süreci son derece hızlı ve izsizdir. Açık teknikte burun ucundan yapılan bir cilt kesisi ile tüm burun derisi kaldırılır. Böylece burnun tüm yapılarına kolayca ulaşım sağlanır. Ayrıca yapılacak tüm düzeltmeler, gözle görerek ve milimetrik hesaplamalar ile yapılabilir. Açık teknikte iyileşme süreci daha yavaş olup burun ucunda kesi izi kalabilir. İkincil burun ameliyatlarında, aynı anda septum deviasyonu gibi sorunların düzeltilmesi gerektiğinde, kıkırdak greft kullanılacağı zaman ve burun ucunda ciddi düzeltmelerin yapılması gereken hastalarda açık teknik tercih edilmelidir. Ben kendi hastalarımnda her zaman kapalı tekniği tercih ediyordum, gerekli gördüğüm zaman ise açık tekniğe geçiyordum.

Sosyal medya ve internet aracılığıyla, burun için bir çok teknik olduğuna dair bir izlenime sahip olabilirsiniz. Gerçek şudur ki; burun estetiği kelimesinin başında kullanılan lazer, ultrasonik, süpersonik, piezzo, nomore gibi tamamlayıcı sıfatlar, size kendi ürününü cazip hale getirmeye çalışın tezgahların janjanlı paketlerinden başka birşey değildir. Ne piezo elektrik motorlar kullanarak morarmayan burun ameliyatları yapabilirsiniz, ne de lazer ile izsiz burun ameliyatı... Tanımlanan bu yöntemlerin süreç ve sonuca direk etkisi maalesef ki yoktur ve pazarlama aracı olmaktan ileri gidememektedirler.

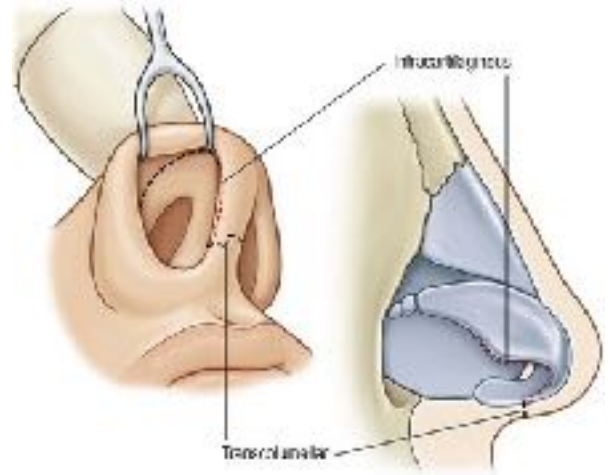
Burun estetiği, kurallara uygun olarak yapıldığı takdirde iyi sonuçlar elde ettiğimiz bir ameliyattır. Bu ameliyat sırasında, hastanın nefes almasını engelleyen septum deviasyonu, konka hipertrofisi, valv yetmezliği gibi problemlerde düzeltilebilir.

İşlem genel anestezi altında yapılır ve ortalama süresi 1,5 saattir. Ameliyat sonrası ve takip eden iyileşme sürecinde ağrı neredeyse hiç olmaz. Hastanede bir gün kalınması yeterlidir. Taburcu olduktan sonra 7. günde burun kalıpları değiştirilir ve 10-12. gün civarında tamamen çıkarılır.

Ben, hastalarımın gelen 'Ne kadar zamanda iyileşirim?' sorusunun cevabını şöyle veriyorum; ilk 2 hafta zaten burnunuz atel ile muhafaza altındadır. 3 hafta içinde burundaki şişliğin %70'inden kurtulursunuz. Sizi tanımayan biri, ameliyattan 3-4 hafta sonra sizi gördüğünde bir burun operasyonu geçirdiğinizi anlamaz. Dolayısıyla 3 ve 4. haftalar görüntüyü kurtardığınız zamandır. Çevrenizdekilerin dikkatini çekmeyecek kadar burnunuz iyileşmiştir ancak hala şiş olduğunu siz ve doktorunuz biliyordur. Ameliyatı takip eden ilk 3 ay sonunda burnunuz iyileşme sürecini %80-90 oranında tamamlamış ve yeni şekline kavuşmuştur. Bu nedenle; bu 3 aylık periyotta asla burunuza darbe almamalısınız, asla gözlük kullanmamalısınız ve mümkünse asla sigara içmemelisiniz. Burununun geri kalan kısmının iyileşmesi 6 ay - 1 yıla kadar uzayabilir ve burun estetiği sonrasında en son iyileşen yer burun ucunda oluşan ödem ve şişliktir.



Sigara kullanımı her cerrahi girişim sonrası başarıyı etkilemekle birlikte, Estetik Cerrahi ameliyatları içerisinde en olumsuz etki gösterdiği ameliyat burun estetiğidir. Burun estetiğinde çoğu zaman burun kemik ve kıkırdak yapıları boyutça küçültülür. Bu yapıları örten potlaşmış derinin sıkılaşıp, yeni kemik ve kıkırdak çatıyı tam olarak örtmesi beklenir. Tam bu noktada, sigara cildin sıkılaşma potansiyelini ciddi anlamda bozar ve şekilsiz bir iyileşmeye neden olur. hastalardan tam olarak sigarayı bırakmalarını bile, günlük sayısını en aza indirmelerini şiddetle önerilir.



Son olarak belirtmem gereken bir kaç şey var aslında. Birbiri ile bağlantısız olduğu için maddeler halinde yazmayı tercih ediyorum:

1- Her rinoplasti ameliyatında burun tamponu kullanılır. Tamponsuz, kansız, bıçaksız ameliyat reklamları, adı üstünde sadece 'REKLAM' dır. Ben mümkün olduğunca silikon tampon tercih ediyorum. Ancak bazen klasik tampon kullanmak gerekiyor. Zira tamponlar, serçe parmağınızın burun içine sokabildiğiniz kısmı kadardır ve korkmanızı gerektirecek bir durum yoktur

2- Ameliyat sonrası iyileşme sürecinde burun ciddi anlamda ekilsel değişiklik gösterir. Uygun ve zamanında yapılan masajlar ile ilk başta gözünüze çarpan bir çok sorun tama yakın düzeltilebilir. Bu nedenle ameliyat sonrası düzenli doktor kontrolü son derece önemlidir.

3- Genel bir kural olarak hiç bir işlemin sonucu cerrahi prosedür kadar başarılı değildir. Özellikle ip askı ile yapılmaya çalışılan burun şekillendirmeye yönelik işlemler son derece etkisiz ve kısa sürelidir. Ancak burun ucu ve burun sırtındaki bazı deformasyonların dolgu maddeleri ile düzeltilebileceğini kabul etmeliyim. Özellikle kalsiyum hidroksi apatit dolgular bu amaçla kullanıldığında, 2 yıl süren sonuçlar elde etmemizi sağlıyor. 15 dakikalık işlem ile 2 yıl sürecek düzelme! Doğrusu kulağa gayet hoş geliyor.

4- Ameliyat sonrası çoğu hastanın hiç ağrısı olmayacaktır. çünkü kurallara uygun olarak yapılan bir rinoplastide ameliyat sonrası ağrı olmaz. Buna karşılık, ameliyat sonrası hastanın yüzünde ne kadar morarma ve şişlik olacağı tahmin edilemez . Çünkü bu yapısal bir şeydir. Ancak izlenimlerimiz beyaz tenli hastalarda esmer tenli hastalara göre daha sık morarma ve şişlik olduğu yönündedir.

5- Yolda gördüğünüz her 10 kişinin 7 sinde, burun kemiğinde bir eğrilik vardır (septal deviasyon). Sorun bu kemik-kıkırdak karışımı duvarda eğrilik olup olmaması değil, nefes almayı engelleyip engellemediğidir. Bu nedenle; eğer ciddi bir nefes alma probleminiz yoksa, sırf doktor 'burun kemiğinde eğrilik var' dedi diye ameliyat olunmaz. Bu kemik, burununuzun ağırlığını taşıyan ana kolon görevi görür. septuma yönelik gereksiz şekilde yapılacak ameliyatlarda burun şekliniz bozulabilir.

6- Burun deliklerinizde, soluduğunuz havayı temizleyen, ısıtan ve nemlendiren bezler vardır. Bunlar tıpkı bir motorun hava filtresi gibi çalışırlar. Soluduğunuz havanın kalitesine, kirlilik oranına göre bazen fazla mesai yaparlar ve şişerek nefes alma problemi yaratırlar. Halk dilinde bunlar 'burun eti' olarak bilinir. Burununuzun bir tarafında gece gündüz, yaz kış sabit olan tıkanıklık ya da daralma kemik ya da kıkırdak eğriliği ile ilişkili iken, pozisyona ve zamana göre değişen şiddette tıkanıklık yapan, zaman zaman açılan problem ise yumuşak dokular ile ilişkilidir.

## **İkincil (sekonder) Burun Ameliyatları**

Burun estetiği için talebin son derece yüksek olması elbette ki arzı da arttırmakta, deneyimli yada deneyimsiz, ehliyetli ya da ehliyetsiz bir çok hekim bu ameliyatı yapmaya yönelmektedir. Tahmin edeceğiniz gibi ameliyat sonrası mağduriyet ve hasta şikayetlerinin en fazla olduğu ameliyatta burun ameliyatlarıdır.

İlk ameliyattan sonra küçük ayrıntıların düzeltilmesi için yapılan lokal işlemlere revizyon ameliyatları adı verilir. Her 100 burun ameliyatından 4 - 5 tanesine revizyon ihtiyacının doğması beklenen sonuçtur. Ancak ilk ameliyat sonrası meydana gelen ciddi şekilsel ve fonksiyonel deformasyonların düzeltilmesi işlemine ikincil (sekonder) burun ameliyatları denir. İkincil burun ameliyatları gerçek anlamda uzmanlık ve deneyim gerektiren, cerrahi anlamda zor kabul edilen vakalardır.

Burada dikkatinizi çekmek istediğim önemli bir konu var! 'Doktora gittim burunumda kemik varmış ve ameliyat olmam gerekiyormuş' tarzı söylemlerin hiç bir değeri yoktur.

Çünkü aslolan röntgende çıkan ya da doktorunuzun ifade ettiği yamukluk değil, sizin ne hissettiğinizdir. Eğer nefes almada zorluk çekiyorsanız bir problem vardır ama nefes alma sorunuz yoksa kemiğin yamuk olması ya da burnunuzda et büyümesinin olması hiç birşey ifade etmez. Zira ikincil burun ameliyatlarının en önemli nedeni, hastaya daha önce gereksiz olarak yapılan ve nefes almaya yönelik olduğu söylenen septum ameliyatlarıdır. Bu ameliyatlarda belirgin bir düzelme sağlanması için genelde vücudun başka bir yerinden alınan dokular kullanılır. Bu dokular kulak ya da kaburgadan alınan kıkırdak, kalçadan alınan kemik ya da bacadan alınan kas zarı olabilir. Eğer burunda ciddi bir çökme ve yayılma varsa; buruna bu desteği sağlamak amacıyla mutlak suretle kaburga grefti kullanılmalıdır. Burun kanatlarının fazla alınması ve inceltilmesine bağlı sorunlar ile burun sırtının fazlaca konveksleştirilmesine bağlı sorunlar kulaktan alınan kıkırdak greftler ile düzeltilmelidir.

## **Meme Estetiği Cerrahisi**

Meme kadının cinsel kimliğini belirtmesi ve kadınlık duygusunu pekiştirmesi bakımından son derece önemlidir. Zira meme kanseri nedeniyle bir memesi alınmış, takibinde küratif olarak tamamen kanserden kurtulmuş hastalarda dahi memesini yitirmenin burukluğu, kanserden kurtulmanın mutluluğunu gölgelemektedir. Tüm estetik cerrahi ameliyatlarını değerlendirdiğimizde; bir kadının kişisel özgüvenini güçlendiren, yaşam kalitesini belirgin olarak arttıran en etkili ameliyatların göğüs estetiğiyle ilgili olduğunu söyleyebilirim.



Meme estetiği (mamoplasti) gelişimsel olarak küçük ya da yetersiz kalmış göğüslerin büyütülmesini (augmentasyon mamoplasti), gebelik, obezite gibi nedenlerle aşırı büyük göğüslerin küçültülmesini (redüksiyon mamoplasti) ve normal hacimde olmasına karşın, deforme ve sarkmış göğüslerin dikleştirilmesini (mastopeksi) içerir.

## **Meme Büyültme (augmentasyon mamoplasti)**

Göğüslerin küçüklüğü; ya gelişimsel olarak meme dokusunun yetersiz büyümesi ya da emzirme sonrası involüsyona uğraması sonucu gelişebilir. Güncel yaklaşımda göğüs büyütmenin en etkili ve sağlıklı yolu 'Silikon Meme İmplantları' nın kullanılmasıdır. Silikon meme implantları, dış yüzeyi daha sert, içi ise daha yumuşak ve jel formunda silikondan imal edilmektedir. Bu implantlar basınca son derece

dayanıklı olup, 1 cm<sup>2</sup> alanda 40 kg yük taşıyabilirler. Tüm yüzeyi düşündüğünüzde ortalama 2 ton ağırlığa direnç gösterirler. Bununla birlikte dış kabuk sivri ve keskin travmalara karşı son derece hassastır. İmplantlar dış kapsülün delinmesi halinde bile şekillerini korumaya devam ederler. Çünkü içerisindeki jel formunda olan silikon 'hafızalı jel' olarak isimlendirilir ve akışkan değildir.



Silikon vücut için bilinen en az allerjen maddedir ve dolayısı ile allerjik reaksiyon oluşturması beklenmez. Süt salgısına ve meme hastalıklarına (kanser dahil) bilinen hiç bir yan etkisi yoktur. Özellikle pürtüklü yüzeye sahip implant takılan 360 hastada, ALCL (atipik büyük hücreli lenfoma) denilen iyi huylu bir tümör saptanmıştır. Ancak 40 milyondan fazla insanda bu implantların var olduğu düşünüldüğünde; meme implantı ile bu tümör arasında anlamlı bir

bağlantı henüz kurulamamıştır. Silikon meme implantları 40 yaş üzeri bayanlarda rutin yapılan mamografi tetkikine engel teşkil etmez. İmplantlarla ilgili bilinen tek sorun; belli bir süre içerisinde fizyolojik olarak gelişen ve implantın etrafını saran fibröz kapsülün bazı durumlarda şiddetli olarak gelişmesidir. Bu durum, nadir görülen bir sorun olmakla birlikte şiddetli kapsül reaksiyonlarında implantın çıkarılması gerekebilir. Silikon meme implantları şekil olarak 'damla' ve yuvarlak formda üretilmektedir. Silikon meme implantları, hastanın isteği doğrultusunda koltuk altı, meme başı ya da meme altı oluktan yerleştirilebilir. Günümüzde en sık meme altı yaklaşımla protez konulmaktadır.

En sık tartışılan konulardan biri de; protezin kas altına mı, yoksa kas üstüne mi konulacağıdır. Benim buradaki yaklaşımım; eğer kişide bir miktar meme dokusu var ve kişi aşırı zayıf değilse protezi direk meme altına yerleştirmektir. Hiç meme dokusu olmayan ya da aşırı zayıf hastalarda, protezin yeterli yumuşak doku ile örtülmesi ve dışarıdan belli olmaması amacıyla kas altı yerleşim düşünülebilir.

### **Yeni Nesil Meme İmplantları (çipli meme protezleri)**

Yeni nesil implantlar, meme büyütme ameliyatlarında devrim sayılabilecek yenilikler getirmiştir. Dünyada yaklaşık 3 yıldır, ülkemizde ise 6-8 aydır kullanılmaya başlanmıştır. Kısaca klasik implantlardan farklarını anlatmak ve bu implantlara dikkatinizi çekmek istiyorum.

- Yeni nesil meme implantlarının dış kabukları nano teknolojiyle üretilmiştir. Klasik implantların dış kabukları son derece sağlamdır ancak şeksel deformasyon gösterirler. Bu nedenle özellikle bazı pozisyonlarda protezin içteki dalgalanma ve deformasyonu ciltten belli olur. Bu duruma rippling adı verilir sık karşılaşılr. Oysa





yeni nesil meme implantları hiç bir şekilde deforme olmaz ve cilt yüzeyinden farkedilmez.

- Klasik implantların bilindiği gibi damla ve yuvarlak formları vardır. Damla form meme başının hem üzerinde hem altında dolgunluk sağlar. Özellikle yüksek hacimli implant kullanımında, yuvarlak implantlar doğal olmayan bir görüntüye neden olabilir. Damla form implantlar meme başının üzerini boş bırakırken, alt kısımda dolgunluk oluşturur. Bu durumda

ise yeteri kadar degaje dolgunluğu oluşmamasından şikayet edilir. İmplant şeklinin ne olması gerektiği her zaman hastalar tarafından karar verilmesi zor bir durum olarak algılanır. Oysa yeni nesil meme implantları bize 'ergonomiks form' denilen yeni bir kavram sunuyor. Yeni nesil meme implantlarında damla ya da yuvarlak implant seçiminden kurtuluyorsunuz. Zira ergonomik form yer çekimine göre şekil alan bir yapıya sahip. Hasta ayakta dururken hafif aşağı doğru yığılıyor, sırt üstü yatarken dimdik yukarı akıyor yanlara doğru yayılıyor. Bu özelliği sayesinde yeni nesil implantlar ile doğal meme dokusu mükemmel bir şekilde taklit edilebiliyor.

- Yeni nesil meme implantlarının içerisinde metal olmayan bir mikroçip bulunuyor. Bu mikroçip implantın dijital kimlik kartını oluşturuyor. İmplantın seri numarası, üretim bilgileri, hacmi, ameliyat yeri ve tarihi gibi tüm bilgiler manyetik bir okuyucu (reader) ile saniyeler içerisinde alınabiliyor. Böylece dünyanın neresinde olursa olsun implanta ait bilgilere anında ulaşabiliyor ve orjinal bir ürün kullandığınızdan emin olabiliyorsunuz.

- Yeni nesil meme implantlarının dış yüzeyinin özel yapısı sayesinde, bu implantların kullanımı sonrasında kapsül kontraktürü gelişme riski neredeyse sıfırlanıyor. Bu muhteşem bir şey!

Ben hastalarımla ilk görüşmemde hastanın tam olarak ne istediğini anlamaya çalışırım. Çok farklı büyüklüklerde protezler vardır ve dolayısı ile hastaya hangi protezi koyduğumuzda sonucun nasıl olacağını hastanın tam olarak anlaması önemlidir. Bunun en kolay ve anlaşılır yolu hastaya kullandığı sütyen aracılığı ile bir tarif yapmaktır. Ameliyat olmuş hasta örnekleri üzerinden fikir yürütmek ya da belli simülasyon programları ile bir öngöründe bulunmakta elbette mümkün. Bayanların kullandığı sütyenler iki şekilde ölçülenmektedir. Göğüs kafesinin çevresinin ölçümü ile ortaya çıkan değer 70-75-80-85.... olarak devam eden rakamsal değerlerdir. Meme protezi uygulaması ile bu beden ölçüsü değişmeyecek, göğüs kafesi çevresine müdahale edilmediği için sabit kalacaktır. Oysa meme dokusunun bizzat büyüklüğü A-B-C-D gibi harfler ile belirlenir. A cup sütyen en küçük boy, D cup sütyen ise en büyük boyu temsil eder. Bu boyların ara formları da mevcut olmakla birlikte, bizim ülkemiz için uygun meme hacmi B ya da B+ olarak tarif edilir. Bu noktadan hareketle

hastalarımaya hangi beden sütyeni dolu dolu ve dolgu maddesi olmadan kullanmak istediklerini sorarım. Hatta bu amaçla hastanın bir bayan giyim mağazasını ziyareti ve her beden sütyeni deneyerek, ne istediğinin kararını vermesi çok daha sağlıklı olabilir. Kendi göğüs ölçünüzü kendinizde bulabilirsiniz. Bir mezuro yardımıyla öncelikle meme altı çizgiden geçecek şekilde göğüs kafesi çevresini ölçün. Bu değer size beden numaranızı verecektir (75 - 80 - 85 gibi). Sonrasında aynı ölçümü mezuro her iki meme başınızdan geçecek şekilde yapın. İki ölçüm arasındaki fark 8 cm ve altında ise A cup, 8-12 cm arasında B cup, 12 - 16 cm arası C cup, 16 cm den fazla ise D cup olduğunuz anlamına gelir.

Göğüs büyütme ameliyatları, önceden belirlenen şartlara göre ortalama 45 dakika kadar sürer. İşlem genel anestezi altında yapılır ve hasta ameliyathaneden şekillendirici ve koruyucu bir sütyen ile çıkar. Her hangi bir şekilde dren kullanılmaz. Hasta 1 gece hastanede misafir edilir. Ameliyat sonrası 1 hafta sonunda hasta günlük yaşamına dönebilir.

Göğüslerin belli bir form kazanması 2-3 ay gibi bir zaman alabilir. İlk başta çok dik ve gergin olan memelerin, yer çekimi ve doku esnemesinin etkisiyle ideal forma ulaşması için zamana ihtiyacı vardır. Ameliyat anında giydirilen şekillendirici meme korsesinin kullanımı son derece önemlidir. Hastadan bu korseyi ilk 1 hafta sürekli, takip eden 6 hafta ise sadece geceleri yatarken giymesi önerilir. Hastanın ameliyat sonrası 2 ay süreyle balensiz sporcu sütyeni giymesi gerekir. Ameliyat sonrası göğüs ve çevresinde ödem ve morarlamalar nadir de olsa görülebilir.

#### *Yağ Enjeksiyonu ile Göğüs Büyütme Yapılır mı?*

Son zamanlarda meme dokusuna yağ enjeksiyonu ile meme dokusunun büyütülmesi uygulamaları yapılmaktadır. Meme dokusuna yağ enjeksiyonu asla meme protezi ile aynı işleve sahip olmamakla birlikte; yeterli meme büyüklüğü olmasına karşın üst pol dolgunluğunun az olması, memeler arası hafif boyut farkı bulunması, şekilsel deformitelerin giderilmesi gibi durumlarda uygulanabilir. Ancak tek başına meme büyütme amacıyla kullanılmasını önermiyoruz. Bunun için haklı gerekçelerimiz var;

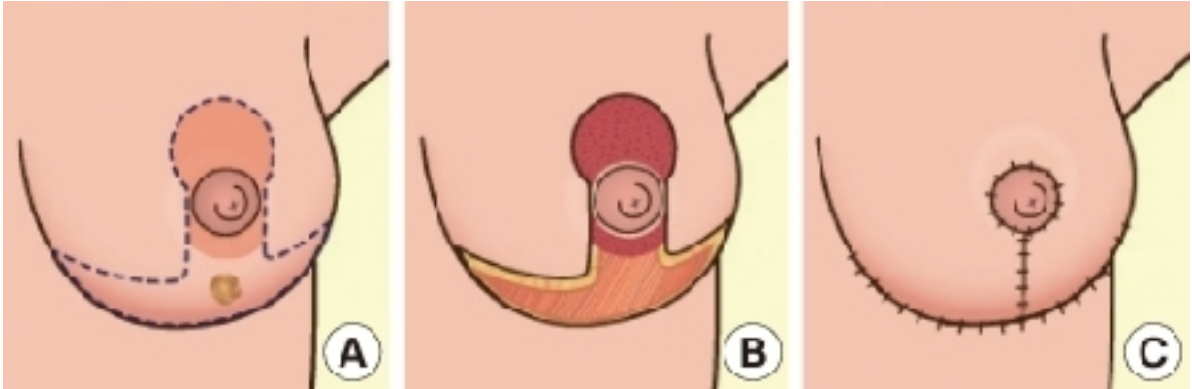
- Yağ doku enjeksiyonları, işlemi takiben belli bir oranda eriyerek hacim kaybederler. Bu nedenle Yağ doku enjeksiyonunun belli aralıklarla tekrarlanması gerekebilir. Bu da birden fazla ameliyat, efor ve ekstra maliyet demektir.

- Yağ dokusu yüksek miktarda transfer edildiğinde, erime süreci sırasında kalsiyum tuzlarının bu bölgeye çökmesine neden olabilir. Bu kalsiyum çökmeleri özellikle mamografi tetkikinde meme kanseri ile karışıklığa yol açacak şekilde yalancı pozitiflik verebilir.

- Son zamanlarda yağ dokusu içerisinde çok sayıda multipotent kök hücrelerin olduğu bilgisine sahip olduk. Bu kök hücrelerin, yağ dokunun memeye transferinden sonra hangi yönde farklılaşacağı, kanserojen bir etki yaratıp yaratmayacağı soru işareti! Her 8 kadından 1 tanesinin hayatı boyunca bir kez meme kanserine yakalanacağını unutmayın.

## Meme Küçültme (redüksiyon mamoplasti)

Göğüslerin aşırı büyüklüğü (makromasti), estetik açıdan sorun yaratması yanında ciddi bir sağlık problemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Genç bayanlarda yapısal olarak ya da fibrokistik meme hastalığına bağlı aşırı meme büyüklüğü oluşabilir. Bu yaş grubunda estetik kaygı daha ön planda olup, hastalar genelde daha güzel ve kabul edilebilir büyüklükte göğüslere sahip olmak isterler. Oysa orta ve ileri yaş bayanlarda meme büyüklüğü bir çok sağlık sorununa yol açar. Meme altında baş edilemeyen cilt tahrişleri ve pişikler, omuz ve sırt ağrıları, ilerleyen dönemde boyun fıtıkları, sinir sıkışmalarına bağlı kol ağrısı ve kollarda güçsüzlük, ciddi ve tedaviye dirençli baş ağrıları bu yaş grubu bayanlarda yaşamı çekilmez hale getirebilir. Tüm yaş grupları içerisinde meme büyüklüğünün, ciddi depresyon bulgularına neden olduğu ve zaman zaman hayatı anlamsız kıldığı saptanmıştır. Orta yaş bayanlarda hem fiziksel şikayetler başlamış hem de estetik kaygılar devam etmektedir. Dolayısıyla bu yaş grubundaki hastalara bedensel estetiğin bir bütün halinde düzeltilmesi için karın germe ameliyatı da önerilir. İleri yaş bayanlarda meme küçültmenin esas hedefi fiziksel şikayetlerin azaltılması ve sağlıklı bir bedene kavuşmak olduğu için estetik kaygılar daha arka planda kalmaktadır.



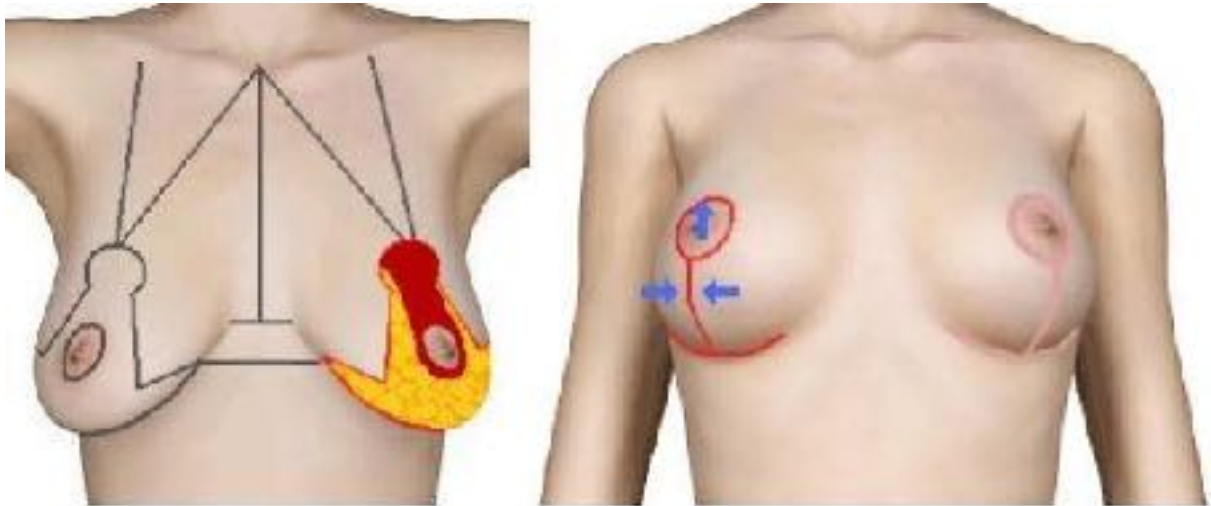
Meme küçültme ameliyatları tüm estetik cerrahi hastaları içerisinde memnuniyet oranı en fazla olan ameliyatlardır. Çünkü görsel düzelmeye yanı sıra, büyük bir yükten kurtulmuş olmak hastaların fazlasıyla mutlu olması için yeterlidir. Ben aşırı büyük memelerden son derece rahatsız olan ancak eşlerine kabul ettiremedikleri için ameliyat olamayan bir çok hastayla karşılaşıyorum. Bazen erkeklerin empatiden yoksun ve bencil davrandıklarına şahit oluyorum. Eşlerinin içinde bulunduğu durumu anlamayan ya da anlamak istemeyen beyefendilere bir örnek veriyorum o zaman; iki dolu market torbasını bir iple bağlayıp boynunuza asın. Ve deneyin bakalım kaç saat dayanacaksınız!!!

Meme küçültme ameliyatlarında belirli ölçüler çerçevesinde küçültme işlemi yapılır ve hedeflenen meme büyüklüğü B ve ya C cup sutyeni tam dolduracak kadardır. Bilinmesi gereken önemli bir nokta tüm meme küçültme ameliyatında kalıcı izlerin oluşacağıdır. Kullanılan tekniğe göre ya sadece meme başından meme altı oluğa uzanan düz bir çizgi ya da bu çizgiye ilave olarak meme altı oluğuda takip eden

ters T harfine benzer bir iz kalır. Ameliyat sonrası iyi bir bakımla bu izlerin çok azaltılması mümkündür. Meme küçültme ameliyatı yaklaşık 2 -2.5 saat süren bir ameliyattır. Hasta ameliyattan özel bir şekillendirici sütyenle çıkarılır ve her iki memeye birer adet dren yerleştirilmiştir. Meme küçültme ameliyatlarında, ameliyat sonrası kanama riskinin fazla olması nedeniyle drenler bir sigorta vazifesi görürler. Hasta hastanede 2 gün misafir edilir. Hastanın ameliyat sonrası kendi başına hareket etmesi ve ihtiyaçlarını karşılamasında herhangi bir engel yoktur. Bununla birlikte hastanın günlük yaşamına tam olarak dönmesi 2 haftayı bulur.

### **Meme Dikleştirme (mastopeksi)**

İnsan yaşamı boyunca yaşlanma ve dokuların deforme olmasında yerçekimin etki si yadsınamaz. Bazı kişisel özelliklerinde etkisiyle bayanlar normal meme hacminde ancak ciddi olarak aşağı yer değiştirmiş göğüslere (pitozis) sahip olabilirler. Meme ucu ve meme dokusunun olması gereken pozisyona taşınması işlemine meme dikleştirme (mastopeksi) diyoruz. Mastopeksi tamamen estetik kaygıları gidermek için yapılan bir ameliyat olmasına rağmen bazı durumlarda meme küçültme ameliyatındaki benzer izler kalabilmektedir. Burada esas belirleyici olan faktör meme başının normal seviyeden ne kadar aşağıda olduğu ve memenin alt polündeki dokuların ne kadar sarktığıdır. Eğer meme başı olması gereken yerden 2-3 cm aşağıda ve alt poldeki pitoz orta derece ise; 'periareolar mastopeksi' denen bir yöntemle ve memede iz bırakmadan dikleştirme yapmak mümkündür. Ancak hem meme başı hem de meme dokusunda bariz sarkma mevcut ise; dikleştirme sonrası meme başından aşağı doğru düz çizgi şeklinde bir iz kaçınılmaz olmaktadır. Bununla birlikte mastopeksi, elde edilen yeni meme şekli itibariyle yüz güldürücü bir ameliyattır. İşlem genel anestezi işe yapılır. Tekniğe göre 1- 2 saat arasında sona erer. Hasta 1 gün hastanede misafir edilir. 1 hafta içerisinde günlük yaşamına devam edebilir.



Bazı durumlarda hem meme dokusu hacim kaybına uğramış hem de sarkma meydana gelmiş olabilir. Bu gibi durumlarda ise meme büyültme ve dikleştirme prosedürü birleştirilerek mevcut problem düzeltilebilir (augmentasyon mastopeksi).

Ben elde edilen yeni formun uzun süre korunması amacıyla, dikleştirme ameliyatlarında küçükte olsa bir protez kullanmayı tercih ediyorum.

### Kadın ve Erkeklerde Meme Büyümesi

Meme dokusu, hormonal uyarılara (en önemlisi östrojen) son derece duyarlı, fonksiyon ve boyutları hormonal uyarılar ile belirlenen, özelleşmiş bir salgı bezidir. Erkek ve kadında hayatın farklı evrelerinde anormal meme büyümesi, farklı sorunlara yol açar.

### Kadında Meme Büyüklüğü (Makromasti)

Anormal meme büyümesi kadınlarda daha sık ve önemli bir sorundur. Gelişim sürecindeki meme dokusu 2 dönemde ciddi hormonal uyarıya maruz kalır; ergenlik ve gebelik. Ergenlik dönemi sonrası genetik özellikler ya da dış etkiler (hormonal tedaviler, hormon düzeyini arttıran diğer ajanlar) dışında anormal meme büyümesi nadir görülür. Bunun bir istisnası, tüm meme dokusunu sararak memede hacim artışına yol açan ve memeyi süt salgılamak yönünden işlevsiz hale getiren 'memenin fibrokistik hastalığıdır'. Fibrokistik hastalık, kadın memesinde en sık görülen iyi huylu meme hastalığıdır. Gebelik sürecinde kadın vücudundaki ciddi hormonal değişimlerden en çok etkilenen dokulardan biri de memedir. Bu etkileşim sonucu meme dokusunun kalıcı olarak aşırı büyümesi (hipertrofi) meydana gelir ve kişinin sağlığını etkileyen bir durum ortaya çıkar (makromasti). Bazen gebelik sürecinde meme dokusu etkilenmez. Ancak uzayan bir emzirme dönemini takiben meme dokusu tüm hacmini kaybeder (atrofi) ve estetik olarak hoş olmayan bir görüntü yaratır (involusyon). Kadında kalıcı meme büyüklüğü hayatın farklı evrelerinde farklı sorunlara yol açacaktır. Genç erişkin - erişkin yaş grubundaki kadınlarda makromasti, en çok omuz ve sırt ağrısı, göğüs altı cilt problemleri ( pişikler , dermatitler vs.) ve kötü estetik görünüm şikayetlerine neden olur. Makromastinin menopoz ve sonraki dönemde yol açtığı sorunlar ise çok daha ciddidir. Bu dönemdeki kemik erimesi süreci (osteoporoz), vücudun ağırlığını taşıyan kemiklerin daha dirençsiz olmasına yol açmaktadır. Bunun sonucunda memenin omurga üzerinde sürekli olarak oluşturduğu yük; omurgada eğilmelere, boyun ve bel fıtıklarına, özellikle kollara uzanan ve kolları kontrol eden sinirlerin sıkışmasına, kollarda güçsüzlük ve şiddetli ağrıya, şiddetli baş ağrılarının son olarak da ilgisiz gibi görünse bile depresyona neden olmaktadır. Yaşlılık evresinde bu şikayetlerin kişiyi tamamen hareketsiz hale getirmesi son derece olasıdır. Hayatın her evresinde anormal meme büyüklüğünün (makromasti) tedavisi cerrahi meme küçültme ile (redüksiyon mamoplasti) yapılabilmektedir.

### Erkeklerde Meme Büyüklüğü (jinekomasti)

Bir erkekte, hayatının 3 döneminde fizyolojik olarak meme büyümesi meydana gelir ve bu büyüme normal kabul edilir. İlk evre bebeklik evresidir. Erkek bebek emzirme sırasında anne sütüyle birlikte yoğun olarak östrojen alır. Östrojen etkisiyle anne sütü ile beslenen bebeklerin memeleri normalden büyük olup, emzirme bırakıldığında normale döner. İkinci evre ergenlik dönemidir. Ergenlik döneminde, özellikle böbrek üstü bezlerinden salgılanan androjenler etkisi ile ergen erkeklerde geçici meme büyümesi gözlenir. Bu dönem genel olarak 14-28 yaşları arasında kapsar.



3. evre ise yaşlılık dönemidir. Yaşlanma ile birlikte, vücuttaki yağ oranı artar. yağ doku önemli bir östrojen kaynağı olup, bu dönemdeki erkeklerde belirgin meme büyümesi normal olarak gözlenir.

Jinekomasti'nin gerçek ve yalancı olmak üzere 2 tipi bulunmaktadır. Gerçek jinekomasti; hayatın her hangi bir döneminde ortaya çıkabilen, temelde ciddi bir hormonal bozulma, ya da cinsiyet anomalileri gibi sorunların olduğu bir durumdur. En azından, özellikle gerçek meme büyümesi olan her erkek hastada bu yönde bir araştırma yapılmalıdır. Yalancı Jinekomasti dediğimiz tablo ise; altta her hangi bir hastalık olmaksızın ve genelde yağ doku birikimi şeklinde olan meme büyümesidir.

Jinekomasti yapısal olarak ise 3 şekilde karşımıza çıkar. Glandüler form, tamamen meme dokusu içeren ve temelinde ciddi bir tıbbi sorun barındırabilecek olan ve çok nadir görülen formdur. Mixt tip dediğimiz form ise büyük oranda yağ dokudan, az miktarda ise meme dokusundan oluşan kırıxık tip jinekomastidir. Mix tip jinekomastinin en sık görülen formudur. Lipomatöz jinekomasti tamamen yağ dokusundan oluşan ve çoğu zaman obezite ile birliktelik gösteren formdur.

Bizim ilgi alanımız; özellikle ergenlik sonrası kalıcılık gösteren, mix ve lipomatöz formda olan jinekomasti olgularıdır. Bu hastalarda mevcut jinekomastinin yarattığı tek sorun görsel yani estetik açıdan yaşanan sorunlardır.

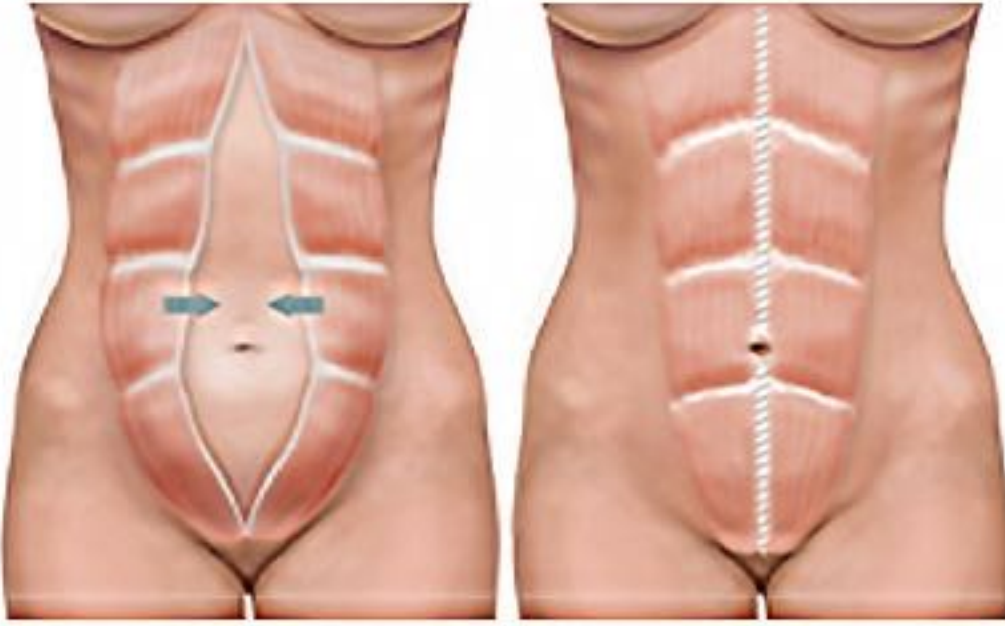
Jinekomasti tedavisi son derece basit olup, liposuction ve eksizyon ile ve mümkün olduğunca iz bırakmadan meme dokusunun küçültülmesidir. İşlem genel anestezi ya da sedasyon ile yapılabilir ve ortalama 45 dk sürer. İşlem sonrası hastanın bir kaç saat dinlenip sonrasında taburcu olması uygundur. Hasta ertesi gün normal hayatına dönebilir ancak 3 hafta süreyle giysilerinin içinde kalacak şekilde özel bir bandaj kullanması gerekmektedir.

## **Vücut Estetiği Cerrahisi**

### **Karın Estetiği Abdominoplasti**

Karın estetiği (abdominoplasti) her iki cinste de yapılabilen ancak hastaların büyük çoğunluğunun bayanlar tarafından oluşturulduğu bir ameliyattır. Uygun özellikleri taşıyan hastalar abdominoplasti prosedüründen çok fayda görürler.

Normalde karın duvarının direnci ve estetik duruşu karın ön duvarında yan yana ve boylu boyunca uzanan bir çift kas tarafından sağlanır. Biz bu kaslara Rektus Abdominis kası diyoruz. Rektus kasının temel görevi vücudu öne doğru çekmek olup, mekik çekme hareketini de bu kas çifti sayesinde yapabiliyoruz. Rektus kasları tüm yaşam boyunca en çok gebelik esnasında deformasyona uğramaktadır. Gebeliğin son aylarında karının aşırı büyümesi ile oluşan gerime dayanamayıp birbirinden uzaklaşmakta ve deforme olmaktadır (rektus diastazi).



Özellikle tekrarlayan gebelikler sonrasında, karın ön duvarı tüm direncini yitirmiş, anatomik yapısı bozulmuştur. Doğumlar sonrası ideal kilosuna kavuşmuş bayanlarda bile önlenemeyen karın sarkması, yemek sonrası hazım problemleri, şişkinlik hissi bu sorun nedeniyle meydana gelmektedir. Karın duvarının yeterli direnci gösterememesi midenin rahatlıkla genişlemesine imkan vermekte ve devamlı kilo almayı kolaylaştırıcı rol oynamaktadır.

Abdominoplasti ameliyatı kendi içerisinde 3 ayrı işlemi barındırır. 1. aşamada karının üst ve yan taraflarındaki yağ dokular liposuction yöntemi ile çekilir. 2. aşamada karın altına sarkmış olan fazla cilt ve cilt altı doku çıkarılarak gergin bir karın cildi elde edilir. 3. aşamada ise karın ön duvarında deforme olan rektus kasları plikasyon yöntemi ile birbirine yaklaştırılarak, iç karın olarak bilinen bölgedeki doğuma bağlı deformasyonlar giderilir. Karın germe ameliyatı yaklaşık 2 saat içerisinde tamamlanır. İşlem genel anestezi altında yapılır. Hasta ameliyathaneden özel bir korse giydirilmiş olarak çıkar. Hastadan bu korseyi en az 6 hafta giymesi istenir. Kanama riskinin

olduğu nadir durumlarda güvenlik amaçlı drenler yerleştirilir. Hasta hastanede 2 gün misafir edilir.

### *Peki karın germe ameliyatı sonrasında ne zaman iyileşirsiniz?*

Ameliyat sonrası 6.saatte yürümeye başlarsınız. Eğik yürümeniz de gerekmemektedir. Hastaneden taburcu olduğunuzda kendiniz yürüyor, tuvalet ve temizlik ihtiyacınızı karşılıyor olacaksınız. Ameliyatın 1. haftası bittiğinde kot pantolonunuzu giyip çarşıda dolaşabilirsiniz. 2. hafta bittiğinde araba kullanabilirsiniz. Ama 6 haftadan önce masayı kaldırıp altına süpürge tutamaz ya da kapı önüne bırakılan su damacasını mutfağa taşıyamazsınız.

Karın bölgesine yapılan her işlemde operasyondan belli bir süre sonra belirgin bir ödem meydana gelir. Bu ödemin gelişmesi, yapılan işlem sırasında lenf kanallarının hasarlanmasına bağlıdır ve lenf kanalları yeniden faal olana kadar ( ki bu süre 3-4 haftadır) devam eder. Bu süre zarfında mevcut ödem yara iyileşmesini olumsuz etkileyeceğinden ötürü günlük masajlar ile bölgenin rahatlatılması gerekir. Hastalara her gün bir kişinin ortalama 30 dakika masaj yapması pratikte biraz zordur. Ben bu konuyu pratik bir şekilde çözmek için hastalara elektrikle çalışan ve bele sarılan zayıflama kemerlerinden aldırıyorum. Bu kemerlerin düşük devirde 30 dakika süreyle kullanılması çok etkili oluyor ve hastalarım bu işlem sonrası çok rahatladıklarını söylüyorlar. Bir çok hastamda ameliyat sonrası 3. - 4. aylarda giyim tarzlarının değiştiğini, daha dar ve iddialı kıyafetler seçtiklerini memnuniyetle izliyorum.

### **Liposuction (Yağ Emme)**

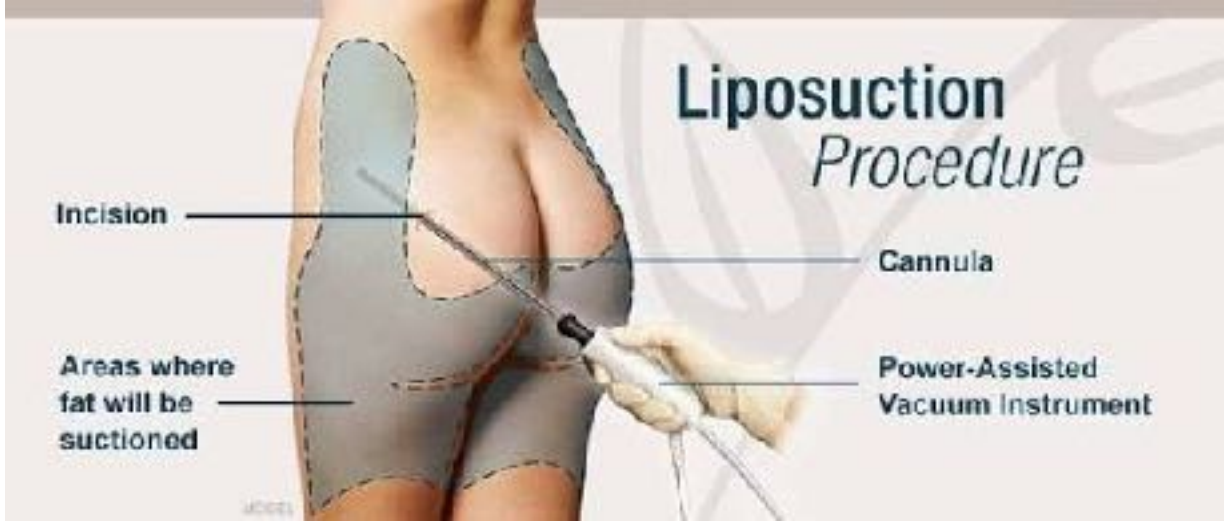
Tüm uğraşlara rağmen kurtulamadığımız yağlar çoğumuzun insanın ortak problemidir. Liposuction, tüm rejim ve egzersizlere rağmen erimeye dirençli ve anormal yerleşimli yağ birikimlerinin tedavisi amacıyla geliştirilmiş bir yöntemdir. Zaman içerisinde uygulama alanı genişlemiş ve belli bazı kuralların dışına çıkmamak şartıyla, zayıflama ve vücut konturlarının düzeltilmesi için de kullanılır olmuştur. Basında çıkan bazı haberlerin de etkisiyle liposuction; hem fazla kilolar için sihirli bir değnek hem de ölümcül sonuçları olan bir işlem olarak bilinmekte, insanlar tarafından bir sürü soru işareti ile birlikte algılanmaktadır.

Liposuction, sınırlı durumlar dışında çoğu zaman sedasyon ya da genel anestezi altında uygulanır. Temel mantık; inceltmesi planlanan vücut bölgesinin öncelikle özel bir sıvı ile şişirilmesi, bu sıvının yağ hücrelerini şişirerek, emilmeye hazır hale getirilmesini takiben, özel kanüller yardımıyla ve negatif basınç ile emilmesidir. Ciltte sadece kanüllerin giriş yaptığı yaklaşık 1 cm uzunluğunda izlerin kalması, bu izlerin saklanabilmesi ve bir





seansta 4 - 8 litre yağın vücuttan uzaklaştırılabilmesi, liposuction yönteminin derece cazip hale getirmektedir. İşlem sonrası hastanın hastanede kalması çoğu zaman gerekmez ve bir kaç saat sonra taburcu olabilir. Ancak yüksek hacimli yağ alımlarında 1 gün hastanede takip edilmesi şiddetle önerilir. Hasta 1-2 gün içerisinde rahatlıkla günlük hayatına dönebilir. Uygulama yapılan alana göre hastanın 6 hafta süreyle özel korse ya da bandajlar kullanması gerekmektedir.



Konunun daha net anlaşılması için soru başlıkları ile anlatımın daha etkili olacağını düşünmekteyim;

### 1- Liposuction için uygun hastalar kimlerdir?

Aslında her yaş grubundaki insana yapılabilir. Burada esas nokta, hangi hasta gruplarında liposuction işleminin memnuniyet verici sonuçlar sağladığıdır. Bence ideal kadın hasta; henüz doğum yapmamış (kadın), sürekli ilaç kullandığı bir hastalığı olmayan, hareket engeli bulunmayan, bel, karın, basen, kalça, uyluk iç yüzü, diz çevresi, çene altı gibi bölgelerde yağ fazlalığı olan ve tüm çabasına rağmen bu yağlardan kurtulamayan hastadır. İdeal erkek hasta da benzer özelliklere sahip olmakla birlikte, erkeklerde en sık yağ birikim alanı bel ve göbek çevresidir. Her iki cinste de sigara içmiyor olmak sonucu olumlu etkilemektedir.

### 2- Liposuction ölüme yol açar mı?

Hem evet hem hayır demek mümkün. Şöyle ki; sağlıklı ve risk artırıcı ek rahatsızlığı (kalp hastalıkları, damar hastalıkları, kanser, kontrolsüz şeker hastalığı, hastayı yatağa bağımlı kılan hastalıklar) olmayan kişilerde, literatürde tanımlanan güvenli miktarlarda yağ aspire etmek, diğer ameliyatlardan daha fazla bir risk oluşturmaz. Ancak; hekim orta- ileri yaş grubunda, kontrolsüz şeker ya da kalp hastası olan, ileri derecede şişman ve hareket kısıtlılığı yaşayan bir hastadan 10-12 litre yağ aspire ederse, bu, azraile 'heeyyy Biz buradayııızzz' diye bağırarak davetiye çıkarmaktır.

### 3- Liposuction ile yok edilen yağ doku tekrar oluşabilir mi?

İnsan vücudundaki yağ hücreleri ergenliğin sonuna kadar bölünmeye ve sayıca artmaya devam ederler. Ancak erişkin bir kişinin vücudunda sabit sayıda yağ hücresi vardır. Kişi kilo alıp verdikçe bu hücrelerin sayısında bir artış olmaz ancak hacimlerinde artış olur. Zira bir yağ hücresi kendi hacminin 6-7 katına kadar yağ depolayabilir. Egzersiz, diyet, kavitasyon, radyofrekans gibi bir çok yöntemle elde edilen zayıflama; bu yağ hücrelerinin içerisindeki yağı boşaltmaktan ibarettir. Dolayısı ile zayıflamak için kullandığımız yöntemi bıraktığımız anda bu hücreler tekrar yağ depolamaya başlar ve bizler 3 ayda verdiğimiz kiloyu 3 günde geri alırız. Liposuction işleminde ise direk olarak yağ hücreleri vücuttan uzaklaştırılır. Düşünün ki karın bölgenizde 10 tane yağ hücresi vardı. Bunlar tam kapasite dolu iken (6 kat yağ depolar) 60 birim yağ depolamaktaydı. Diyet ya da egzersiz yaptınız ve bu hücreler içerisindeki yağın çoğunluğu boşalttı. Ama halen 10 tane yağ hücreniz var ve siz yemeye başladığınızda 60 birime kadar yağ depolayabilecekler. Oysa liposuction işlemi ile bu 10 yağ hücresinin 7 tanesini dışarı attınız. 3 tane yağ hücresi kaldı. Yemeye devam etseniz bile en kötü ihtimalle 18 birim yağ depolayabilirsiniz. Sonuç olarak; liposuction işlemi istenmeyen yağ birikimlerinizden kurtulmanızla yetinmez, o bölgenin yağ depolayabilme kapasitesini de önemli ölçüde azaltır.

### Vaser Lipoliz Nedir?

Vaser lipolizi anlamak için öncelikle klasik liposuction (yağ emme) işlemi anlamak gerekiyor. (liposuction ile ilgili ayrıntılı bilgi notlarımızda mevcut). liposuction işleminde öncelikle uygulama yapılacak alana özel bir sıvı enjekte edilerek yağ hücrelerinin şişmesi ve hücre duvarının gerilmesi sağlanır. Bu gerginlik, yağ emme işlemi sırasında, yağ hücrelerinin kolayca patlamasına ve emilmesine olanak tanır. Ayrıca uygulama bölgesinde olası bir kanama ihtimalini en aza indirmektedir. Takiben negatif basınçlı kanüller yardımıyla uygulama bölgesindeki yağlar vücut dışına alınır.

Vaser lipolizde ise; uygulama bölgesine bu özel sıvı verildikten sonra vaser problemleri yardımıyla ortama ultrasonik ses dalgaları verilir. Bu ses dalgaları adeta bir üzüm salkımı gibi bir arada duran yağ hücrelerini birbirinden uzaklaştırarak tanelendirir. Bu ayrıştırma işlemi hiçbir şekilde kan damarları ve sinirlere zarar vermez. Böylece uygulama bölgesinin şekillendirilmesinde büyük bir avantaj sağlanır. Örneğin; ince bir işçilik ile, yağlı bir karın, kaslı bir karın görünümüne büründürülebilir. Vaserin diğer önemli bir avantajı işlem sonrası cilt sıkılaşmasını, klasik yöntemle göre çok daha etkili bir şekilde sağlıyor olmasıdır. bu şekilde uygulama bölgesinin toparlanması ve sıkışması çok daha etkili olurken, aynı zamanda klasik yöntemin yetersiz kaldığı, yüz bölgesi, çene altı, ayak bileği ve diz çevresi gibi alanlarda mükemmel sonuçlar alınmasını sağlar.

Bununla birlikte vaser liposuction ın bazı dezavantajlarını da belirtmek gerekir. Uygulama sırasında probun ucundan dokulara ısı yaydığı için; doku düzeyinde hem fiziksel hasar hem de yanık hasarı meydana gelmektedir. Bu nedenle vaser sonrası iyileşme süresi konvansiyonel liposuction dan daha uzun sürmektedir. Vaser sonrası, sıvı birikimi anlamına gelen seroma oluşumuna daha sık rastlanır. Son olarak ise;

karın bölgesine yapılan vaser sonrasında karın germe işlemi yapılacak olursa, doku düzeyinde ciddi yapışıklıklar nedeniyle teknik zorluklar yaşanacağı unutulmamalıdır.

### **Popo Estetiği (Gluteoplasti)**

Popo estetiği, popo büyütme, popo dikleştirme ve şekillendirme işlemlerini barındıran bir ameliyat grubudur.

Popo büyütmenin bildiğimiz en etkili ve kalıcı yolu silikon kalça implantları kullanımıdır. Bu implantlar memede kullanılan implantlara benzemekle birlikte, farklı şekillerde ve daha sert malzemelerdir. Kalçada istenen şekle göre farklı implantlar kullanılabilir. Çoğu zaman meme implantlarının da popo büyütme için kullanıldığı olur. Popo büyütme ameliyatları genel anestezi altında yapılır ve ortalama 1,5 saat sürer. Hastanın 1 ya da 2 gün süreyle hastanede kalması yeterlidir. Ameliyatın hemen sonrasında ve bilinenin aksine hastanın sırtüstü yatmasında herhangi bir engel yoktur. İmplant, gluteus maksimus kas lifleri arasına yerleştirilir. Bu nedenle ameliyat sonrası bir kaç gün hareket ile ağrı görülebilir. Ameliyat sonrasında implantın dışarıdan belli olması, sarkması ya da ele gelmesi mümkün değildir.



karın, bel ve bacak içlerinde yeterli miktarda yağları olan, sigara kullanmayan ve bel kalça oranı düşük hastalarda; liposuction ve yağ enjeksiyonu popo büyütme ve şekillendirmek için ideal bir yöntemdir. Ayrıntılı bilgiyi yağ enjeksiyonları kısmında vermiştik.

### **Yağ Enjeksiyon Yöntemleri**

Liposuction ameliyatının yoğun olarak yapılması, işlem sonrası elde edilen yağ dokunun değerlendirilmesi çabalarına yol açmıştır. Yapılan çalışmalar, yağ dokunun vücut için mükemmel bir dolgu maddesi olduğunu göstermiştir. Yağ doku içerisinde çok miktarda bulunan kök hücrelerin doku düzeyinde rejenerasyon yeteneğini arttırdığına inanılmaktadır. Bu nedenle yağ doku vücudun bir çok yerinde kullanılmaktadır. Yağ hücreleri son derece nazlı hücreler olup, yeni konuldukları alanda yaşamlarını sürdürmek için belli kaynaklara ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle işlem sonrası enjekte edilen yağ dokunun %30 - 40 oranında erimeye uğrarlar. Bu oran daha önceden ön görülerek, hedeflenen hacimden daha fazla yağ doku enjekte edilir. Fazla yağ enjeksiyonunun hiç bir zararı yoktur zira işlem sonrası ilk 3 haftada masaj yapılarak, istenmeyen yağ doku hızlıca eritilebilir.

#### **1- Popo Büyütme**

Vücudunda belli miktarda yağ dokusu olan, bel kalça oranının düşük olduğu ve sigara içmeyen hastalarda yağ doku popo büyütme için mükemmel bir yöntemdir. Liposuction ile toplanan yağ doku kapalı bir sistem içerisinde dinlendirilir. Plazma kısmı yağ dokudan ayrıldıktan sonra yağ hücreleri konsantre hale getirilir ve özel

kanüller yardımıyla popoya enjekte edilir. Enjekte edilen volümün yaklaşık %30 oranında eriyeceği öngörülebilir. Sigara kullanımı bu erime oranını belirgin olarak arttıracığından, ilk 3 ay. Sigara kullanılmaması şiddetle tavsiye edilir. Özellikle bel ve karın bölgesinden toplanan yağ dokunun kalçaya verilmesi ile mükemmel bir bel kalça oranına kalıcı olarak ulaşmak mümkündür.

## **2- Dudak ve Yüz Dolgusu**

Vücuttan alınan yağ dokusu, dudak kalınlaştırmak, elmacık kemiklerin belirginleştirilmesi, yüzün şekillendirilmesi ve kırışıklıkların giderilmesi için mükemmel bir yöntemdir. Hyaluronik asit ve kollojen dolguların oluşturabileceği reaksiyonlar ve etkilerinin geçici olması göz önüne alındığında; yağ doku enjeksiyonu bu konuda rakipsizdir. Bununla birlikte işlemin ameliyathane şartlarında yapılması ve işlem sonrası 2-3 hafta süreyle yüzün normalden daha şiş ve ödemli olması önemli dezavantajları olarak sıralanabilir.

## **3- Kontur Düzeltilmesi**

Yağ doku enjeksiyonları, vücudun herhangi bir yerinde travma, geçirilmiş ameliyat ya da doğumsal anomalliler sebebiyle meydana gelen çöküntülerin düzeltilmesi amacıyla ve başarıyla uygulanabilir.

## **4- Yağ Doku ile Meme Büyütme**

Yağ dokunun meme büyütme için kullanılmasını kesinlikle önermiyoruz. Bunun için haklı nedenlerimiz ve çekincelerimiz mevcuttur. İlk olarak yağ dokunun belli miktarda erimeye uğraması nedeniyle, ideal meme boyutuna ulaşmak için birden fazla seansta işlem yapmak gerekebilir. İkinci olarak bu eriyen yağ dokunun yerine çöken kalsiyum tuzları nedeniyle, mamografi sırasında meme kanseri ile benzeşen görüntülere yol açtığı bilinmektedir. Ayrıca yağ doku içerisinde yüksek miktarda bulunan kök hücrelerin, meme kanserini tetikleyebileceği yönünde ciddi iddiaların olduğunu söylemek lazım.

## **Post Bariatrik Cerrahi**

Çağımızın metabolik problemi obezite ve obezite ile mücadele yöntemlerinin artması; farklı hasta profilleri ile karşılaşılmasına ve buna yönelik tedavi planlarının geliştirilmesine neden olmuştur. Vücut Kitle Endeksinin 40-45 lere çıktığı (140-150 kg) hastaların bir şekilde aşırı kilo vermeleri sonucunda vücutlarında ciddi sarkmalar meydana gelir. Bu kilo verme yöntemi çoğunlukla tüp mide ameliyatı olarak bilinen işlem olsa da, mide balon uygulaması, mide kelepçesi ya da farklı ilaçların kullanımıyla da sağlanabilir. 40- 50 kilo verilen bir sürecin sonunda, vücutta meydana gelen yaygın sarkma ve deformasyonların giderilmesine yönelik işlemlerin tamamına Post Bariatrik Cerrahi adı verilir.

Özellikle tüp mide ameliyatı olarak ciddi miktarda kilo veren hastaların vücudunda çok önemli değişiklikler gözlenir. Bunlardan ilki cilt kalitesinin ve elstikiyetinin bozulmasıdır. Cilt gerilim altında hızla genişler ancak bu gerilim ortadan kalktığında kendini toparlaması mümkün değildir. Deri altı yağ dokusu tama yakın erimiş, cilt nemini kaybetmiş ve kurumuştur. Yara iyileşme potansiyeli son derece zayıftır. Zayıflama sürecinde metabolik yıkım çok hızlı olduğu için genel vücut direncinin bozulduğundan bahsedebiliriz. Postbariatrik cerrahide yaklaşım öncelikle karın ve bel çevresinin düzeltilmesidir. Genel yaklaşımın aksine bu hastalarda kombine ameliyatlara tercih edilmemelidir. Basamak tedavisi her zaman en iyi sonucu verecektir.

Postbariatrik cerrahide ameliyat zamanının planlanması son derece önemlidir. Ameliyat, hastanın ideal kilosuna ulaştıktan ve kilonun değişiminin yaşanmadığı 6 aylık bir süre sonunda planlanmalıdır. Zira ameliyat sonrası hastanın kilo vermeye devam etmesi, vücutta yeniden sarkmaların oluşması anlamına gelecektir.

### **1- Belt Lipektomi (Torsoplasti)**

Belt lipektomi, karın, bel, ve popo bölgesindeki sarkmaların tek seferde düzeltilebileceği bir cerrahi prosedürdür. Bel çevresinden 360 derece (kuşak tarzı) fazla ve sarkan dokuların çıkarılmasını, bel altı dokuların pantolon giyer gibi yukarı çekilmesini, bel üstü dokuların kazak giyer gibi aşağı indirilmesini ve gerekiyor ise; fazla dokulardan yeni bir popo yapılmasını içerir. Böylece karın ve bel çevresinde tam bir gerginlik sağlarken, eş zamanlı erimiş olan popo. Kavsinin yeniden kazanılmasını sağlar.

Belt lipektomi ortalama 3 saat süren ve genel anestezi altında yapılan bir ameliyattır. Ameliyat sonrası ciddi bir ağrı olmamakta hasta ameliyat sonrası 6. Saatte yürümeye başlamaktadır. Ortalama yatış süresi 2 gün olup, duruma göre 3 gün yatış gerekebilir. Hastanın ameliyat sonrası 4 hafta süreyle özel korseler giymesi son derece önemlidir. Yara iyileşmesinin desteklenmesi amacıyla ameliyat öncesi ve sonrası dönemde bol proteinli diyet önerilir.

### **2- Sırt Germe**

Özellikle aşırı kilo veren hastaların sırt bölgesinde kalın deri katlantıları şeklinde sarkmalar meydana gelir ve hoş olmayan görüntülere yol açar. Sırttaki bu katlantıların tedavisi, fazla olan derinin simetrik bir şekilde çıkarılması şeklindedir. Sırt germe işlemi, karın ve bel bölgesindeki sorunlar halledildikten sonra planlanmalı ve arada 3-6 ay arasında zaman bırakılmalıdır. Özellikle bayan hastalar için, sırt germe ameliyatının birlikte yapılabileceği ve iyi sonuç alınacağı ameliyat göğüs dikleştirme ya da küçültme ameliyatıdır. Sırt germe göğüs ameliyatı ile bir arada yapıldığında, göğüs seviyesinde tam bir simetri ve estetik sonuç yakalamak mümkündür.

Ameliyat genel anestezi altında yapılır ve ortalama 1,5 saat sürer. Hastanın 1 gün hastanede kalması yeterlidir. Bununla birlikte sıvı birikimi uzun sürebileceği için 3 gün kadar drenler bırakılabilir. Hastanın 1 hafta içinde normal hayatına dönmesi beklenir.

### **3- Kol ve Bacak Germe**

Postbariatrik cerrahide tedavinin son basamağını kol ve bacaklardaki sarkmaların düzeltilmesi oluşturur. Diğer ameliyatlara göre daha görünür izler kaldığı için planlama iyi yapılmalı, izlerin az kalması uğruna işe yaramayacak cerrahi işlemlerden kaçınılmalıdır.

Bu ameliyatlarda izler bacak içinde ve kol altında kalacak şekilde planlanır. Özellikle kol germe ameliyatında, gövdede ciddi sarkma varsa göğüs bölgesindeki sarkmalar düzeltilecek şekilde kesiler uzatılabilir. Cerrahi olarak zor bir prosedür değildir. Hastanın 1 gün hastanede kalması yeterlidir. Sonrasında 3 hafta süreyle korse kullanması gerekir. ancak bacak germe ameliyatında kesilerin bacak arasında ve genital bölgeye yakın olması, yürüme, terleme ve sürtünme gibi nedenlerle dikişlerin açılmasına neden olabilir. Bu nedenle bacak germe sonrası ilk 1 hafta fazla yürünmemesi, terlemeden kaçınılması son derece önemlidir.

### **Genital Estetik Cerrahisi**

Tekrarlayan doğumlar, yaşlanma ve doku elastikiyetinin bozulmasına bağlı olarak, kadın genital organlarında genişleme ve sarkmalar meydana gelmektedir. Bu durum cinsel hayatta kalitenin bozulmasına, eşlerin uyumsuzluğuna ve kadının kendine güven kaybına neden olabilir. Genital estetik ameliyatlarında vajinal daraltma, iç ve dış dudakların küçültülmesi ve yağ enjeksiyonları ile şekillendirilmesi sağlanabilir.

#### **Vajinoplasti (Vajinal Daraltma)**

Vajinal genişleme özellikle erkeğin cinsel organı ile kadın cinsel organı arasındaki uyumsuzluğun en önemli nedenidir. Bu durum, cinsel ilişki sırasında rahatsız edici sesler çıkmasına, kadının ve ya erkeğin orgazm olamamasına neden olur ki, zaman içerisinde eşler arasında ciddi sorunlara yol açabilir. Bu problem vajinoplasti ameliyatı ile ortadan kaldırılır.

Vajinoplasti genel anestezi altında yapılır ve yaklaşık 1 saat sürer. Ameliyat sonrası son derece ağrısız olup, hastanın 1 gün yatırılarak takibi yeterlidir. İlk gün sonunda, ameliyat bitimi yerleştirilen tampon çıkarılır ve hasta taburcu edilir. Birkaç gün süreyle et suyu tarzı sızıntıların olması son derece doğaldır. İyileşme döneminde hastanın bölge temizliğine dikkat etmesi yeterlidir. Hastanın 6 hafta süreyle cinsel ilişkiden uzak durması gerekmektedir.

#### **Labioplasti (Dudak Küçültülmesi)**

Vajeni dıştan saran iç ve dış dudaklarda sarkmalar meydana gelebilir. İç ve dış dudakların sarkması zamanla doku elastikiyetinin bozulması nadiren de yapısal olarak meydana gelir. Bu cilt katlantısındaki fazlalıkların alınarak daha genç ve sağlıklı bir genital görünüm elde edilmesine 'Labioplasti' denir.

Labioplasti ameliyatı lokal anestezi ile ama tercihen genel anestezi altında yapılır. Ameliyat süresi yaklaşık 45 dk olup, ameliyat sonrası hastanın 1 gün hastanede kalması yeterlidir. Genital bölge kanlanması son derece fazla olduğundan bu bölgede yapılan operasyonlar çok çabuk iyileşir. Önemli olarak; ameliyatlarda eriyen dikiş materyalleri kullanıldığı için bölgenin ilk 10 gün kuru tutulması, dikiş yerinin açılmasının önlenmesi açısından son derece önemlidir. İlk 6 hafta cinsel temastan uzak durulması, erken dönemde dar pantolon giyilmemesi önerilir.

### **Genital Liposuction ve Yağ Enjeksiyonu**

Klitorisin zayıf ve belirsiz olduğu bazı durumlarda klitoris çevresine liposuction yaparak inceltme yapılabilir. Böylece cinsel temas sırasında klitorisin uyarılması ve cinsel haz düzeyi arttırılmaya çalışılır. Diğer taraftan labiumların (dış dudaklar) daha genç ve diri görünmesi için bu bölgeye yağ enjeksiyonları yapılabilmektedir.

### **Penis Büyütme**

Penis büyütme ile ilgili birbirinden farklı ve çok kafa karıştırıcı yöntemler bulunmaktadır. Bununla birlikte cinsel iktidarsızlığı olmayan, fonksiyonel problemi bulunmayan ancak yapısal olarak penis boyu ve kalınlığı küçük olan hastalar için en ideal yöntem penisin dorsofleksiyonunu sağlayan süspansör ligamanının kesilmesi, pubik bölgeden liposuction ve elde edilen yağ greftlerinin penise enjekte edilmesidir.

İşlem genel anestezi altında yapılır ortalama 1,5 saat sürer. Hastanın 1 gün süreyle hastanede kalması yeterli olup, 4-6 hafta süreyle cinsel ilişkide bulunmaması gerekir. Penis boyunda 2-5 cm arasında uzama sağlanabilir.