



## Dr. MEHMET ÖZ'den Mükemmel Bir Cilt İçin Rahatlıkla Uygulayabileceğiniz "11 TAVSİYE"

1. Her duş sonrası cildinizi nemlendirin. Sabun ve sıcak suyun cildimizdeki doğal yağları yok etmesi sebebiyle korunmasız ve hastalıklara açık hale geliyoruz. Uzman doktora göre duş sıklığını azaltamıyorsak bile çıkar çıkmaz bolca nemlendirici kullanarak cildi koruyabiliriz.
2. Yoğun nemlendirici bir yüz kremi edinin. Yaşınız, cinsiyetiniz fark etmez, gece yatmadan önce kullanılan yoğun nemlendirici bir krem cilde yapılacak en iyi yatırım.
3. Sürekli güneş koruyucu kullanın. Cilt kanserinden korunmak isteyenlerin yapması gereken tek şey yaz-kış demeden en az 30 koruma faktörlü bir koruyucu kullanmak.
4. Peeling kullanırken kullandığınız ürünler cildin ölü üst tabakasını soyarak hem cildin kalitesini artırır, hem de hücre yenilenmesini destekler.
5. Yüzünüzü gereksiz yere yıkamayın. Saçlarınızı her gün değil, sadece kirlendiğinde şampuanladığınızı belirten doktora göre cildi ne kadar yıkarsanız, o kadar az yıpranır. Yüz yıkama için de AHA içeren ürünleri öneriyor.
6. Uyku pozisyonunuzu değiştirin. Çok zor olabilir, ama yaşlanma etkilerini azaltmanın en önemli noktalarından biri yatış pozisyonu. Sirt üstü yatmamak yüzü deforme eden bir etken.
7. Uyku düzenini oturtun. Belli bir uyku düzeninin, her gün aynı saatte uyuyup uyanmanın vücut bioritmine olan faydalarını zaten hepimiz biliyoruz ama uygulamada sıkıntı çıkıyor. Doktor Öz'ün önerisi odanızda hiçbir ışık kaynağı olmadan uyumanız, alarmı da odanın uzak bir köşesinde, hatta dışında bırakarak kalkamama ihtimalini ortadan kaldırmanız.
8. Sarkmalara karşı yumurta tüketin. Ancak araştırmalar yumurtadaki proteinlerin kolajen üretiminde büyük rol oynadığını gösteriyor. Sadece maske yapmak yetmez, yumurtayı günlük beslenme planınıza da dahil etmelisiniz.
9. Genç ve lekesiz bir cilt için somon balığını hayatınıza dahil edin. Ülkece sık tükettiğimiz balıklardan biri olmasa da, somon içerdiği Omega-3 oranı ile balık dünyasının yıldızı. Ayrıca balığa pembe rengini veren kimyasal da cildin genç ve sağlıklı kalmasını sağlıyor.
10. Sarı biber, içerdiği yüksek C vitamini ile tam bir kırışıklık düşmanı, mutlaka tüketin. Yeşil bibere alışksanız bile araya biraz sarı biber karıştırmanın zararı olmaz. Aslında C vitamini içeren tüm sebze ve meyveler yeni oluşacak kırışıklıklar için ideal.
11. Nar ile cildinizi yenileyebileceğinizi unutmayın. Nar, cildin üst tabakası epidermisin kalınlaşmasını sağlar. Eğer ince, hassas ve hasara açık hassas bir cilde sahipseniz bu mucizevi meyveyi bol bol yemelisiniz.





## 13 yıldır Sağlıklı bir cilt ve GÜZELLİK tek dileğimiz..

**SERPİL MAÇİN**

Genel Koordinatör

Sağlık hizmeti kavramına verilen önemin arttığı, sağlık hizmeti alan kişilerin daha bilinçli hale geldiği ve özel sağlık kuruluşlarının sayılarının arttığı günümüz koşullarında kişilere kaliteli hizmet sunmak sağlık yöneticileri için daha öncelikli bir konu haline gelmiştir. Toplam kalite yönetimi anlayışının da sağlık kurumları tarafından benimsenmesi, yine kaliteli hizmet sunma anlayışını desteklemektedir. Böyle bir ortamda kaliteli hizmet sunan sağlık çalışanlarının hizmet alıcıları tarafından da bu şekilde algılanması son derece önemlidir. Hedef kitlenin beklentilerinin karşılanması şeklinde karşılık bulan kalite kavramı, algılanan kalite boyutuyla alıcıların bu konudaki kanaatlerinden doğmaktadır. Tıbbi hizmetlerin sunumu konusunda çok başarılı olan sağlık kurumlarının, sağlık hizmeti yönetimi konularındaki yetersizlikleri, sunulan bütün hizmetin kalitesi konusunda zaman zaman olumsuz düşüncelere sebep olabilmektedir.

Günümüzde estetik ve güzellik merkezleri ile ilgili hoş olmayan insan hayatını hiçe sayan ve maalesef kalıcı hasarlara yol açan haberleri sık sık basından takip ediyoruz bu durumun en önemli sebebi Sağlık Bakanlığına bağlı olmayan ve Sağlık Bakanlığı tarafından denetlenmeyen tamamen denetimsiz olan güzellik merkezi ve salonlarıdır. Doktor kadrosu olmayan bu merkezlerin uygunsuz ve insan hayatını hiçe sayarak ayrıca uzmanlığı olmadan her işlemi bilgisiz bir şekilde yapıyor olması gerçekten çok korkunç ve ürkütücü bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. İşte bu sebepten dolayıdır ki sizleri doğru bilgilendirmek ve yönlendirmek için “ELEGANCE” adlı süreli bülten çıkarmaya karar verdik. Sağlık hizmetleri sunumunda sizleri bilinçlendirmek en asli görevimiz olacaktır. Sizlere gelişen yeni teknikler en güncel konular hakkında bilgiler vereceğiz. Tüm tıbbi ve estetik uygulamalar konusunda Uzman hekim kadromuz ve estetisyen ekibimizle en doğru bilgiyi tıbbin ve bilimin ışığında sunacağız.

Halk sağlığı ile ilgili toplumu bilinçlendirmeye yönelik başarılı çalışmaların içinde olup, siz değerli dostlarımıza daha iyiyi nasıl sunacağımızın gayreti içinde olacağız.



## LAZER EPİLASYON NEDİR ?

**CEMİLE AYAZ**

Baş Estetisyen

Lazer epilasyon teknolojinin getirdiği yeni epilasyon yöntemlerinden birisidir.

Lazer epilasyon, istenmeyen kıl köklerinin lazer ışınlarını kullanarak kalıcı ve sağlıklı olarak yok edilmesidir. Lazer ışığı, bildiğimiz ışıktan farklı olarak ışığın

tek dalga boyunda düz bir demet halinde yayılmasıdır. Milisaniyelik atışlarla cilde uygulanan lazer ışını, kıla renginin veren melanin pigmenti tarafından emilir ve çevre dokuya zarar vermeden seçici olarak kıl köküne yoğunlaşır. Kıl kökünde ısı oluşturur ve kıl kökünü tahrip eder.

Tüylerin kökleri işlevini bir seferde kaybetmez. Bu sebeple işlemin tekrarlanması gerekir. İşlemin kaç kez tekrar edeceği tüylerinizin yapısına göre ve uygun aralıklarla belirlenir. Günümüzde yaygın olarak kullanılan **FDA onaylı 3 tane cihaz vardır bunlar ise ; Alexandrite lazer, Nd-yag lazer ve diode lazer sistemidir.** Bu cihazlar uygulanarak ciltte hasar oluşturmadan ve daha etkili şekilde lazer epilasyon yapılması amaçlanmaktadır. Kılın yapısına göre yapılan lazer cihazı değişkenlik gösterir. Lazer yaptıracağınız yerlerin sağlık bakanlığına bağlı olması ve cihazların FDA onaylı olmasına her zaman dikkat etmelisiniz.



Lazer işlemlerine başlayabilmek için o bölgedeki tüyleri bir süre kökten almadan beklemek gerekir. İşleme başlamak için tüylerin uzun olmaları gerekmez, köklerin tüy çıkarmış olması yeterlidir. Lazer, göz çukuru ve kaşlar hariç bütün vücuda uygulanabilir. Yüz, ense, kulaklar, boyun, kol, koltuk altı, bacak, kalça, sırt, göbek, omuzlar ve bel bölgelerinin yanı sıra göğüs ve bikini çizgisi gibi hassas bölgelerde de rahatlıkla uygulanabilir. Yüz bölgesinde doğru cihaz ve enerji kullanımı çok önemlidir. Aksi takdirde yüzdeki ince tüylerde kalınlaşma ve çoğalma görülebilir.

## Lazer epilasyonun zararları nelerdir?

Araştırmalara göre lazer epilasyonun sağlığa bir zararı olmadığını gösteriyor. Ancak cildinizin durumu, işlemin nasıl uygulandığı ve sonrasında cildinize yaptığınız bakım önemli. Öncelikle cildinizde sivilce, uçuk veya egzama gibi bir deri hastalığı olmamalı. Ayrıca güneş ışınlarına alerjiniz varsa, güneşte ya da solaryum da cildiniz yanıp tahriş olduysa kesinlikle lazer epilasyon yaptırmamalısınız.

Lazer epilasyon ile jilet, ağda ve epilator yöntemlerine göre çok daha kalıcı, konforlu ve hijyenik sonuçlar elde edilir. Belli aralıklarla birbirini ardına uygulanan seanslar sonucunda tüylerin yüzde 90-95'i kalıcı olarak tahrip olabilir. Sadece çok az miktarda çok ince ve çok açık renkli tüyler kalabilir. Belli aralıklarla tekrarlanan seanslar sonrasında cilt ve kıl yapısının uygun olması halinde uygulama yapılan bölgedeki kılların kadınlarda yüzde 70-90'ı, kadınlarda ise yüzde 60-80'i kalıcı olarak temizlenir. Geriye kalan kıllar ise ince, açık renkli ve kozmetik önemi az olanlardır.

Hamileler üzerinde şu ana kadar lazer epilasyon ile ilgili herhangi bir araştırma ya da deney sağlanmamıştır ki böyle bir araştırmanın yapılabilmesi de çok fazla etik sayılmaz. Uzmanlar ellerinde bir sonuç ya da tez olmadığı için hamilelere lazer epilasyonu önermezler. Sadece annenin iç huzurunun sağlanması, lazer yaptırırken bebeğin hareketleri ve hafif ağrının anneyi telaşlandırması düşünülerek tavsiye edilmemekte, lazerin hamilelik döneminde ertelenmesi öngörülmektedir.

## LAZER EPİLASYON DOĞRU BİLİNER YANLIŞLAR

1. Lazer radyasyon içerir **(YANLIŞ)**
2. En yeni en gelişmiş lazer cihazı sarı beyaz ve her kılı yok ediyormuş **(YANLIŞ)**
3. Acısız lazer epilasyon **(YANLIŞ)**
4. Lazer epilasyon güvenli değildir. **(YANLIŞ)**
5. Lazer epilasyon cilt kanserine neden olur. **(YANLIŞ)**
6. Lazer epilasyon koyu ciltlerde başarısız. **(YANLIŞ)**
7. Tek ve etkili bir seansta kalıcı olarak tüylerinizden kurtulabilirsiniz. **(YANLIŞ)**
8. Genital bölgeye epilasyon yapılması kısırlığa sebep olur. **(YANLIŞ)**

**Açıklama:** uygun cihazla yapıldığında etkindir.

**Açıklama:** Epilasyonda cildin görünen yüzeyinin altına verilen ışık sadece 1 milimetre aşağıya nüfuz edebilmektedir.

Bu ışınlar derinin altına iç organlara kadar inmediğinden genital bölge epilasyonun yumurtalıklara, rahime yada bir üreme organına zarar vermesi üremeyi olumsuz etkilemesi de mümkün değildir.

**9. Koltuk altına epilasyon yaptırmak göğüs kanserine sebep olur. (YANLIŞ)** Zira kıl köklerine uygulanan ışığın enerjinin tümör veya başka zararlı oluşuma sebep olması mümkün değildir.

**10. Her yerden lazer hizmeti alınabilir. (YANLIŞ)**

**Açıklama:** Lazer epilasyon merkezi seçerken güvenilirliği ve bu merkezin sağlık kuruluşu olması zorunludur. Ayrıca kullanılan cihazlar, bunların ten tipine uygunluğu hijyen vb etkenler yoksa olumsuz sonuçlar görülmesi kaçınılmazdır.



\* Not: Kliniğimizdeki tüm işlemler uzman hekim kontrolünde yürütülmektedir.