



doktornow.com

DOKTORNOW

#SAĞLIKOLSUN

AĞUSTOS 2025

**Saçlar
Uzasın!**

Biberiye

Menopoz

Kanser
riskini mi
artırıyor?

Medikal Estetik Doktoru

Hasan Şahin

**Estetikte
Yeni Dönem**

"Tatilden mi döndün?
Çok iyi görünüyorsun!"

İÇİNDEKİLER

03

Saç Uzatma Yolları

08

Röportaj: Medikal Estetik Doktoru Hasan Şahin

18

Kolesterol Nedir? HDL, LDL ne anlama geliyor?

22

Menopoz Kanseri Riskini Artırıyor Mu?



SAÇ UZATMA ZAMANI



Gerçekten saç uzatan doğal tarifler işe yarıyor mu?

Saç dökülmesi, cansızlık ve uzamama sorunu kadın-erkek fark etmeksizin yaygın bir endişe kaynağı. Mevsim geçişlerinden hormonal dengesizliklere, beslenme yetersizliklerinden stres faktörlerine kadar pek çok sebep saç sağlığını doğrudan etkileyebiliyor.

Hangi kürler bilimsel olarak destekleniyor? Hangileri sadece şehir efsanesi?

Bu yazıda evde uygulanabilecek doğal çözümler, vitamin destekleri ve bitkisel yağlar üzerinden saç uzamasını destekleyebilecek yöntemleri mercek altına alıyoruz.

SAÇ NEDEN UZAMAZ?

Saç uzamasının duraklamasının ya da yavaşlamasının temel nedenleri arasında şunlar yer alır:

- Demir, B12, D vitamini eksikliği
- Tiroid hormonlarının denge-sizliği
- Yetersiz protein alımı
- Stres ve uyku bozukluğu
- Genetik faktörler
- Yanlış saç bakım alışkanlıkları (Isıyla sık sık şekillendirme, agresif şampuanlar, sıkı bağlanmış topuzlar vs.)

Dolayısıyla bir “tarif” uygulamadan önce, altta yatan bir sorun varsa onun çözülmesi şarttır. Ancak sağlıklı bir saç derisine sahipseniz, bazı doğal tariflerle süreci desteklemeniz mümkündür.

Evde Hazırlanabilecek Yağlı Kürler

Bitkisel yağlar saç derisinin kan dolaşımını artırarak, foliküllerin daha iyi beslenmesini ve saçın

daha sağlıklı uzamasını destekleyebilir. İşte bazı etkili kombinasyonlar:

1. Biberiye Yağı + Hindistan-cevizi Yağı

- Biberiye yağı, saç dökülmesine karşı bilimsel olarak da desteklenmiş nadir yağlardan biridir.
- Haftada 2 kez:
 - 1 yemek kaşığı hindistan-cevizi yağı
 - 5 damla biberiye yağı
 - Saç diplerine masajla uygulanır, 1 saat bekletilir ve şampuanla arındırılır.

2. C Vitamini Ampulü + Tatlı Badem Yağı

- C vitamini kolajen üretimini destekler.
- 1 ampul C vitamini + 1 yemek kaşığı tatlı badem yağı karıştırılır, nemli saçta uygulanır.
- 30 dakika sonra durulanır. Haftada 1 kez uygulanabilir.

“Altta yatan bir sorun varsa onun çözülmesi şarttır.”

3. E Vitamini Ampülü + Zeytinyağı + Argan Yağı

- E vitamini saç derisinde mikrosirkülasyonu destekler.
- 1 E vitamini kapsülü kırılır, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve 1 tatlı kaşığı argan yağı ile karıştırılır.
- Saç derisine uygulanıp 45 dakika bekletilir.

Bitkisel Alternatifler ve Sıklıkla Kullanılan Yöntemler

Biberiye Suyu ile Saç Durulama

- 1 avuç biberiye yaprağı, 2 su bardağı suda 10 dakika kaynatılır.
- Soğutulduktan sonra süzülüp sprey şişeye konur.
- Duş sonrası temiz saçta uygulanabilir.
- Haftada 3-4 kez kullanılabilir.

Şampuana Çam Terebentin Yağı Ekleme

- Geleneksel bir yöntemdir.
- Saç uzamasını hızlandırmak amacıyla:
 - 300 ml şampuana 10-15 damla çam terebentin yağı eklenebilir.
 - Yağlı saçlar için önerilir. Hassas saç derisinde tahrişe neden olabileceği için test edilmeden kullanılmamalıdır.

Soğan Suyu Maskesi

- Antibakteriyel etkisiyle bilinir, saç köklerini uyatabilir.
- 1 orta boy soğan rendelenip suyu sıkılır.
- Saç derisine uygulanır, 20 dakika bekletilip şampuanla yıkanır.
- Koku rahatsız edici olabilir, nane yağıyla karıştırılabilir.



SAÇ DERİSİ

MASAJI İLE ETKİYİ

ARTIRIN!



Vitamin Destekleri: Sa için Gerekli Olanlar

Biyotin (B7 Vitamini)

- Keratin üretimini destekler, en çok önerilen sa vitamini.
- Günlük 2.000–5.000 mcg biyotin desteği alınabilir (doktor önerisiyle).

Demir

- Eksikliğinde sa dökülmesi çok sık görülür. Ferritin seviyesi 70'in altında olanlarda sa dökülmesi artar.

D Vitamini

- Sa büyüme döngüsünü düzenler. Eksikliği sa dökülmesiyle ilişkilidir.

Çinko ve Selenyum

- Sa köklerinin korunmasında ve yeni sa oluşumunda önemlidir.

EN ÇOK SORULAN SORULAR

1) Sadece dıştan uygulama yeterli mi?

Hayır. Dıştan desteklemek geçici etki saçlar, esas çözüm içerden beslenmektir. Vitamin eksikliği varsa körlerin etkisi sınırlı olur.

2) Ne kadar sürede sonuç alınır?

En erken etki 4 hafta sonra görülmeye başlanır. Gerçek sa uzama döngüsü 3–6 aydır. Sabır gerektirir.

3) Her sa tipine uygun mu?

Yağlı krler yağlı saçlı bireylerde akneye neden olabilir. Bitkisel içerikler hassas ciltlerde alerjik reaksiyon gösterebilir.

4) Krleri ne sıklıkla uygulamalıyım?

Haftada 1–2 kez uygulama genellikle yeterlidir. Fazlası sa derisinde gözenek tıkanmalarına neden olabilir.

***“Burada
amacımız sizi
başkası gibi
göstermek değil,
aynaya
baktığınızda
kendinizi daha
canlı, daha
mutlu ve daha
kendiniz gibi
görmenizi
sağlamak.”***

Medikal Estetik
Doktoru
Hasan Şahin



Uzman Dr. Hasan Şahin ile medikal estetiğin dönüşümünü, anlaşılmayan estetik anlayışını ve her yaşa özel doğal dokunuşları konuştuk. Artık amaç başkası gibi görünmek değil, aynaya daha mutlu bakmak...

Estetikte Yeni Dönem

Hasan Hocam öncelikle ilk sayımızın konuğu olduğunuz için teşekkür ederiz. Hızlıca sorulara geçmek isteriz:

Uluslararası hastalarla çalışmanın farklılıkları neler? Online danışmanlık süreçlerin nasıl işliyor?

Uluslararası hastalarla çalışmak, mesleğime ayrı bir renk katıyor. Her ülkenin kültürü, güzellik algısı ve beklentisi birbirinden farklı. Örneğin bir Avrupalı hasta daha doğal, 'dokunulmamış' bir görünüm isterken; Orta Doğu'dan gelen hastalar daha belirgin ve fark edilir sonuçları tercih edebiliyor. Bu çeşitlilik benim için hem öğretici hem de oldukça keyifli.

Elbette her hastanın kültürel arka planı kadar yüz ve vücut yapısı da farklılık gösteriyor. Bu nedenle bir Uzakdoğulu hasta

ile Latin Amerikalı bir hastaya yaklaşımımız aynı olmuyor; her bireyin ihtiyacına ve anatomisine özel bir planlama yapıyoruz.

Uluslararası hastalarımızın bir kısmı İstanbul'a geldikten sonra bizimle doğrudan iletişime geçiyor, bazıları ise daha aylar öncesinden bize ulaşıp süreci planlıyor. Online danışmanlık bu noktada ilk adımı oluşturuyor. Hastalar genellikle e-posta ya da WhatsApp üzerinden bize fotoğraflarını gönderiyor, beklentilerini anlatıyor. Ben de onları dikkatle değerlendirip, hangi işlemlerin uygun olabileceğini ve sürecin nasıl ilerleyeceğini detaylıca açıklıyorum.

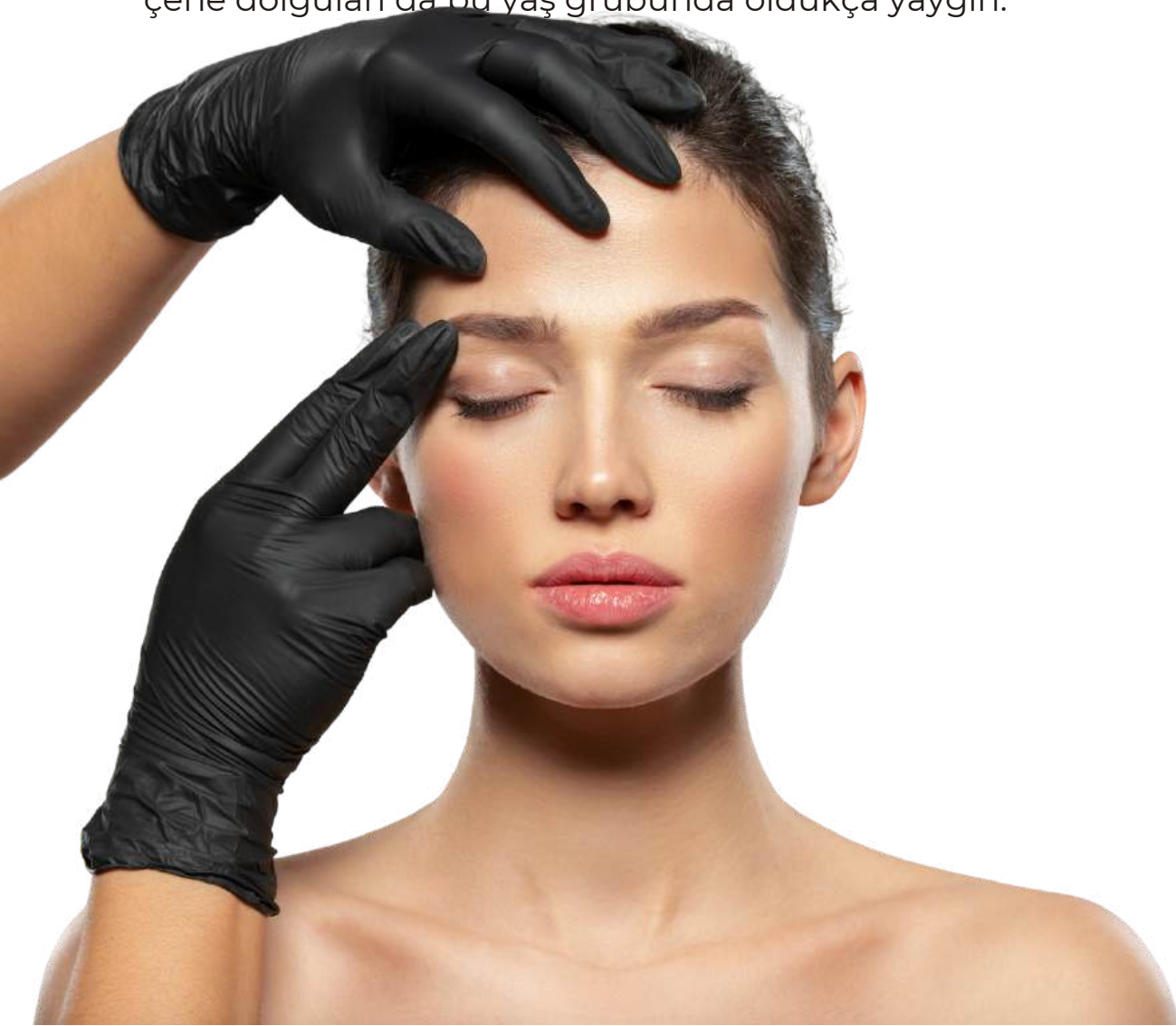
Bu ön görüşmeler sayesinde hastalar, İstanbul'a gelmeden önce tüm sürece dair fikir sahibi

oluyor ve kendilerini daha güvende hissediyorlar. Őehre geldiklerinde ise çoğu zaman her Şey hazır olmuő oluyor. Yüz, vücut ve sa tedavilerinde tüm süreci bu Şekilde planlıyoruz. Ayrıca tedavinin yapılacağı klinikle doğrudan iletiőimde olmak, hastalar için hem güven hem de konfor sağlıyor.

En çok talep gören medikal estetik uygulamalar hangileri? Hangi yaş grupları hangi iő-lemleri tercih ediyor?

Medikal estetik dünyasında bazı uygulamalar her zaman ‘favori’ konumunu koruyor. En çok talep gören işlemler arasında botoks, dolgu, cilt gençleştirme tedavileri (mezoterapi, somon DNA, PRP) ve lazer uygulamaları ne çıkıyor. Son yıllarda ise ‘baby botox’ ve ‘doğal dudak dolgusu’ gibi daha hafif ve doğal dokunuőlar oldukça popüler hale geldi.

Yaş gruplarına göre tercih edilen işlemler de farklılık gösteriyor. 20’li yaőların sonlarından itibaren, özellikle mezoterapi (gençlik aőıları) ve botoks uygulamaları koruyucu amaçla (yani kırışıklıklar oluőmadan önce) tercih ediliyor. Eğer ihtiyaç varsa, elmacık kemiği, dudak ve çene dolguları da bu yaş grubunda oldukça yaygın.



Çünkü bu üç bölge, hem kadın hem erkeklerde yüzün çekiciliğini doğrudan etkiliyor.

30'lu ve 40'lı yaşlarda genellikle dolgu ve cilt yenileme!

30'lu ve 40'lı yaşlarda ise genellikle dolgu ve cilt yenileme işlemleri öne çıkıyor. Hafif sarkmaları toparlamak ve cilde parlaklık kazandırmak amacıyla lifting aşırı ve sıkılaştırıcı biostimülan tedaviler (yani kolajen üretimini destekleyen yöntemler) tercih ediliyor.

50 yaş ve üzerinde ise kombine uygulamalar daha yaygın hale geliyor. Bu yaş grubunda botoks, dolgu, cilt sıkılaştırma, ip askı ve lazer gibi işlemler bir arada planlanabiliyor. Cerrahi müdahaleye ihtiyaç duyan hastalarımızı mutlaka ilgili branşlara yönlendiriyor, cerrahi düşünmeyen ya da henüz erken dönemde olan hastalarla mevcut durumu iyileştirecek stratejiler geliştiriyoruz.

Özetle, her yaş grubunun kendine özgü ihtiyaçları var. Bizim amacımız, “yaşı silmek” değil; kişinin kendi yaşında, en sağlıklı ve doğal haline ulaşmasını sağlamak. Bu nedenle anti-aging ve longevity (uzun ve kaliteli yaşam) kavramlarını çok önemsiyorum.

Cilt gençleştirme tedavilerinde hangi yöntemleri kullanıyorsunuz? Kalıcılık süreleri hakkında neler söyleyebilirsiniz?

Cilt gençleştirme söz konusu olduğunda, tek bir yöntemden bahsetmek mümkün değil. Her bireyin cilt tipi, ihtiyaçları ve beklentileri farklı olduğu için, kişiye özel bir yol haritası oluşturmak gerekiyor.

En sık kullandığımız uygulama-

malar arasında mezoterapi, somon DNA, PRP (platelet rich plasma), vitamin kokteylleri, medikal cilt bakımları ve lazer tedavileri yer alıyor. Çoğu zaman bu yöntemleri kombine ederek, çok daha etkili ve kalıcı sonuçlar elde ediyoruz.

Tedavilerin kalıcılığı ise kişinin yaşı, cilt yapısı, genetik altyapısı ve yaşam tarzı gibi faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebiliyor. Örneğin mezoterapi ve somon DNA gibi uygulamalar, cilde parlaklık ve canlılık kazandırır ancak belirli aralıklarla tekrarlanması gerekir. PRP için de benzer bir yaklaşım söz konusu: Genellikle 3-4 seanslık bir kür sonrası, yılda bir kez 'hatırlatma dozu' öneriyoruz.

Bu tür uyarıcı ve canlandırıcı işlemlerde, genellikle 2-3 hafta aralıklarla birkaç seans uygulanır; sonrasında 6 ay ila 1 yıl arasında yeniden planlanır. Daha uzun vadeli etki arayanlar için ise lazer ve radyofrekans gibi kolajen üretimini tetikleyen tedaviler devreye girer. Bu işlemlerin etkisi aylar boyunca sürebilir.

Özetle; cilt gençleştirme işlemleri tek seferlik mucize çözümler

değildir. Tıpkı sağlıklı bir yaşam tarzı gibi, düzenli bakım ve istikrarlı uygulama gerektirir. Ancak doğru yöntemler ve kişiye özel bir planlama ile cilt, yıllarca genç ve sağlıklı kalabilir. Hatta kişinin 5 yıl içinde geleceği noktayı, 8-10 yıl gibi bir sürede ertelemek mümkün olabilir.

Göz altı morlukları, leke tedavisi veya çene hattı belirginleştirme gibi bölgesel uygulamalarda en etkili yöntemler hangileridir?

Bölgesel uygulamalar, medikal estetiğin en keyifli alanlarından biri. Çünkü kimi zaman yalnızca küçük dokunuşlarla bile oldukça belirgin ve tatmin edici sonuçlar elde etmek mümkün.

Örneğin, göz altı morlukları için en sık kullandığımız yöntemlerden biri ışık dolgusu.



Bu uygulama, göz altındaki hacim kaybını doldurarak bölgeye daha aydınlık ve dinlenmiş bir görünüm kazandırıyor. Ancak ışık dolgusu yalnızca doğru hastalarda (özellikle göz altı çöküklüğü olan bireylerde) etkili bir seçenek. Hacim eksikliği olmayan hastalarda ise tercihimiz genellikle mezoterapi, somon DNA veya PRP gibi cildi besleyen ve ton eşitsizliklerini azaltan işlemler oluyor.

Leke tedavisi ise sabır gerektiren bir süreç. Burada genellikle lazer, kimyasal peeling, mezoterapi kokteylleri ve gerekiyorsa medikal kremler ile kombine bir protokol uyguluyoruz. Lekenin tipi, derinliği ve cilt yapısı kişiden kişiye değiştiği için, bu tedaviler mutlaka kişiye özel planlanmalı. Ayrıca uygulama kadar, tedavi sonrası evde bakım süreci de tedavinin başarısında kilit rol oynuyor.

Son yılların yükselen trendlerinden biri de çene hattı belirginleştirme, yani jawline kontürü. Bu işlemde, hyaluronik asit bazlı dolgular ile çene ve çene hattını daha belirgin bir hale getiriyoruz. Erkeklerde daha güçlü ve maskülen, kadınlarda ise daha zarif ve feminen bir hat oluşturmak hedefleniyor. Daha

keskin bir yüz profili isteyen hastalarda ise dolguya ek olarak radyofrekans veya odaklı ultrason gibi sıkılaştırıcı cihazlar da tedavi planına dahil edilebiliyor.

Kısacası, her bölgenin ihtiyacına göre oluşturulan farklı bir “dokunuş menüsü” var. Temel hedef ise her zaman aynı: doğal, ama gözle görülür bir iyileşme sağlamak.

Doğal görünüm isteyen hastalarınıza nasıl bir yaklaşım sunuyorsunuz? “Anlaşılmayan estetik” mümkün mü?

Günümüzde estetik uygulamalarda en çok aranan şey doğallık. Bu, bana göre son derece olumlu bir trend. Çünkü estetik; bir yüzü tamamen değiştirmekten çok, kişiyi daha dinç, sağlıklı ve taze göstermekle ilgilidir. Benim yaklaşımım da tam olarak bu anlayışa dayanıyor.

İlk görüşmede hastamın yüzünü detaylı şekilde inceliyorum: mimikleri, yüz oranları, cilt yapısı... Ardından beklentilerini anlamaya çalışıyorum. Eğer önerilen işlem çevresindekiler tarafından hemen fark edilecek kadar belirgin bir değişiklik yaratacaksa, genellikle daha yu-

muşak ve kademeli bir yaklaşım öneriyorum.

Günümüzde dolgu miktarları giderek azalırken, cilt kalitesini artırmaya yönelik mezoterapi ve biostimülan uygulamaların sayısı artıyor. Eğer hacim kaybı söz konusuysa, geçmişte 8–10 ml dolgu ile yapılan işlemler yerine artık 3–4 ml gibi daha küçük dozlarla, kontrollü ve lifting etkili uygulamalar tercih ediliyor.

Şuna yürekten inanıyorum: “Anlaşılmayan estetik” kesinlikle mümkün. Hatta çoğu zaman en etkileyici sonuçlar da bu yaklaşımdan çıkar. Kişi dışarıdan “estetik yaptırmış” gibi görünmez; aksine çevresinden **“Tatilden mi döndün? Çok iyi görünüyorsun.”** gibi yorumlar alır. Ben de hastalarımın tam olarak böyle bir dönüşüm yaşamasını hedefliyorum: doğal, sağlıklı ve özgüvenli.

“Tatilden mi döndün? Çok iyi görünüyorsun.”

Botoks sonrası alın bölgesinde ağırlık hissi yaşayan hastalarla zaman zaman karşılaşıyoruz. Bu durum genellikle uygulanan dozla mı ilişkilidir? Böyle bir yan etki yaşandığında nasıl bir yaklaşım izlenmeli, çözüm mümkün müdür?

Botoks sonrası alın bölgesinde ‘ağırlık’ hissi zaman zaman görülebiliyor. Bu durum genellikle iki ana faktöre bağlıdır: kullanılan doz ve uygulama tekniği. Eğer alın kaslarına gereğinden fazla doz uygulanırsa ya da kasın hareket kabiliyeti fazla kısıtlanırsa, bu

bölgede hafif bir baskı ya da “düşüklük” hissi ortaya çıkabilir. Hastalar bunu genellikle “alnımda bir ağırlık varmış gibi” şeklinde ifade eder.

Ancak iyi haber şu ki, bu his çoğunlukla geçicidir. Botoks etkisini vücutta zamanla kaybettiği için, kaslar yeniden hareket kazandıkça bu his de ortadan kalkar.

Biz bu tür etkileri en baştan önlemek için genellikle doğal ve kontrollü dozlarla başlarız. Gerekirse küçük eklemelerle denge sağlarız. Eğer hasta bu

hissi yaşıyorsa, mutlaka tekrar değerlendirir ve gerekirse dengeleyici mikro dokunuşlarla rahatlama sağlarız.

Özetle, bu durum bir komplikasyon değil; daha çok geçici bir uyum süreci olarak değerlendirilmelidir. Doğru teknik ve hasta takibi ile kolayca yönetilebilir.

Sosyal medyada sıklıkla karşılaştığımız, “Foxy Eyes (Tilki Gözü)” yani çekik ve badem şekilli göz uygulamasını ameliyatsız yaptığınızı gördük. Aslında pek çok kadının makyajla elde etmeye çalıştığı sonuca kolaylıkla ulaşmasını sağlıyorsunuz. O yüzden sanırım bu kısımda teşekkür etmemiz doğru olacaktır:) Peki ne kadar süre geçerli, yan etkisi var mı?

‘Foxy Eyes’, yani tilki gözü görünümü, son yılların en popüler estetik trendlerinden biri. Aslında bu, pek çok kişinin saatlerce makyajla elde etmeye çalıştığı çekik ve badem şekilli göz yapısını, kalıcı ve doğal bir şekilde kazandırma işlemidir.

Biz bu görünümü, ameliyatsız olarak uygulanan ip askı (thread

lift) yöntemiyle sağlıyoruz. Özel, eriyebilen iplerle kaşın dış kısmını hafifçe yukarı alarak daha kalkık bir bakış elde ediyoruz. İşlem oldukça kısa sürüyor ve uygulama sonrası kişi aynı gün içerisinde günlük hayatına dönebiliyor.

Bu sürenin ardından istenirse işlem tekrarlanabiliyor.

İşlem sonrası bazı kişilerde birkaç gün boyunca hafif kızarıklık, şişlik, hassasiyet veya nadiren ‘gamze’ görünümü oluşabiliyor. Ancak tüm bu etkiler genellikle geçici ve hafif oluyor. Doğru teknik, steril uygulama koşulları ve uzman bir hekim tarafından yapıldığında ciddi bir risk taşımıyor.

Öğle Arası İşlemi...

Özetle; yalnızca bir “öğle arası işlemiyle”, daha kalkık ve çekici bakışlara sahip olmak mümkün. Doğru kişiye, doğru teknikle uygulandığında güvenli, kon-forlu ve tatmin edici sonuçlar sunuyor. Ancak daha uzun süreli kalıcılık arayanlar için cerrahi yöntemler de değerlendirmeye alınmalı.

Uygulama sonrası bakım ne kadar önemli? Hastalarınıza neler öneriyorsunuz?

Medikal estetik uygulamalarda, işlemin başarısı yalnızca hekim tarafından yapılan müdahaleye bağlı değildir. Bana göre sürecin yarısı uygulamaysa, diğer yarısı da sonrası bakımıdır. Çünkü işlem sonrası nasıl davrandığınız, elde edilecek sonucun kalitesini doğrudan etkiler.

...yarısı uygulamaysa

**diğer yarısı da
sonrası bakımıdır.**

Elbette her işlemin kendine özgü bakım protokolü vardır. Ancak çoğu uygulama için geçerli olan bazı ortak önerilerim şunlar:

- İlk birkaç saat boyunca yüzünüzü zorlayacak mimiklerden, masajdan veya fazla dokunmaktan kaçının.
- İlk gün, sıcak duş, sauna, hamam gibi yüksek ısıya maruz kalacağınız ortamlardan uzak durun.
- Bol su tüketin, vücudu susuz bırakmayın. Alkol ve sigaradan mümkün olduğunca uzak durun.
- Eğer lazer ya da cilt yenileme uygulaması yapıldıysa, yüksek korumalı güneş koruyucu kullanmayı ihmal etmeyin ve bu alışkanlığı günlük rutininize dahil edin.

Hastalarım her zaman şu cümleyi hatırlatırım:

“Bakım, yaptığımız işlemi korur ve ömrünü uzatır.”

Kısacası işlem kadar, sonrasında göstereceğiniz özen de büyük önem taşır. Ne kadar dikkatli olursanız, elde ettiğiniz sonuçlar o kadar kalıcı ve tatmin edici olur.

“Bakım,
yaptığımız
işlemi
korur ve
ömrünü
uzatır.”

Son olarak sizin bize eklemek istediğiniz konular var mıdır?

Medikal estetik, artık yalnızca “güzelleşmek” için başvurulmuş bir alan olmaktan çıktı. Günümüzde pek çok kişi, bu uygulamaları kendini daha iyi hissetmek, daha enerjik ve taze görünmek için tercih ediyor.

Ben hastalarımın her zaman şunu söylerim: ***“Amacımız sizi bir başkasına benzetmek değil; aynaya baktığınızda kendinizi daha canlı, daha mutlu ve daha kendiniz gibi görmenizi sağlamak.”***

Ancak burada çok önemli bir noktayı da vurgulamak isterim: Medikal estetik uygulamaları ne kadar basit görünürse görünsün, her biri tıbbi işlemlerdir. Bu nedenle mutlaka uzman doktorlar tarafından, doğru koşullarda yapılmalıdır. Bu hem güvenlik hem de doğal ve tatmin edici sonuçlar açısından kritik öneme sahiptir.

Kısacası, kendinize yatırım yapmaktan çekinmeyin; ama bu yatırımı mutlaka doğru şekilde yapın. Sonrasında o değişimin sadece yüzünüzde değil, özgüveninizde de nasıl parladığını hep birlikte göreceğiz.

A close-up, blue-tinted photograph of a stethoscope resting on a document. The stethoscope's chest piece is prominent in the upper half of the frame. The document below it has text that is partially visible. The overall image has a medical and health-related theme.

Blood Test
HDL
LDL

Kolesterolünüzü
Bilmiyorsanız

Sağlık Durumunuzu Tam
Bilmiyorsunuzdur!

KOLESTEROL TESTİ NE ZAMAN GEREKLİ?

Günlük hayatta sık duyduğumuz ama tam olarak ne anlama geldiğini çoğu zaman bilmediğimiz bir kavram: Kolesterol. Özellikle “iyi kolesterol, kötü kolesterol” ayrımı, HDL, LDL gibi kısaltmalar, kan tahlilinde karşımıza çıkan rakamlar çoğu zaman kafa karıştırıcı olabilir. Bu yazıda, kolesterol testinin ne olduğunu, neden yapıldığını ve sonuçların ne anlama geldiğini açıklıyoruz.

Kolesterol Nedir?

Kolesterol, aslında vücudumuzun ihtiyaç duyduğu yağ benzeri bir maddedir. Hücre zarlarının yapımında, hormon üretiminde ve D vitamini sentezinde görev alır. Yani kolesterol tamamen “zararlı” değildir. Ancak kan dolaşımındaki seviyesi yükseldiğinde, damar sağlığını tehdit etmeye başlar.

Kolesterol Testi Nedir? Nasıl Yapılır?

Kolesterol testi, kanda bulunan yağ türlerinin seviyesini ölçen bir kan testidir. Genellikle şu dört temel değere bakılır:

- 1.Total Kolesterol (Toplam Kolesterol)
- 2.LDL (Low-Density Lipoprotein) → “Kötü kolesterol”
- 3.HDL (High-Density Lipoprotein) → “İyi kolesterol”
- 4.Trigliserid → Kanda bulunan başka bir yağ türü

Test, genellikle 12 saatlik açlık sonrasında, sabah saatlerinde alınan kan örneği ile yapılır. Bazı durumlarda açlık gerekmez, ancak trigliserid seviyesi de değerlendirilecekse aç kalmak önerilir.

“İyi” ve “Kötü” Kolesterol Ne Demek?

- LDL (Kötü Kolesterol):

Kanda dolaşarak damarlara yapışır, zamanla damar duvarında birikerek ateroskleroz (damar sertliği) riskini artırır. Kalp krizi ve inme riskinin en önemli göstergelerindendir.

- HDL (İyi Kolesterol):

Fazla kolesterolü toplayarak karaciğere taşır. Yani vücudu LDL'nin zararlarından koruyan bir türdür. Ne kadar yüksekse, o kadar iyi.

Değer	Normal Aralık	Ne Anlama Gelir?
Total Kolesterol	200 mg/dL altı	İyi
LDL	100 mg/dL altı (risk yoksa)	Düşükse kalp sağlığı açısından avantajlı
HDL	60 mg/dL ve üzeri	Koruyucu
Trigliserid	150 mg/dL altı	Normal

Not: Bu değerler bireyin yaşına, kronik hastalıklarına ve aile öyküsüne göre değişebilir. Değerlendirme mutlaka hekim kontrolünde yapılmalıdır.

Kolesterol Yüksekliği Nasıl Hissedilir?

İşte burası önemli: Kolesterol yüksekliği genellikle hiçbir belirti vermez.

Bu nedenle “sessiz tehlike” olarak adlandırılır. Kişi kendini gayet iyi hissediyor olabilir, ancak damarlarında kolesterol birikmeye başlamış olabilir.

Şu gruplarda kolesterol testi önerilir:

- Ailesinde kalp-damar hastalığı olanlar
- Obezite veya insülin direnci bulunanlar
- Hipertansiyon hastaları
- Sedanter (hareketsiz) yaşam sürenler
- Sigara içenler
- 40 yaş üstü tüm bireyler (risk olmasa bile tarama amaçlı)

HDL'yi Yükseltmenin, LDL'yi Düşürmenin Yolları

Doğru beslenme, düzenli egzersiz, sigarayı bırakmak ve gerekirse ilaç tedavisi ile kolesterol dengelenebilir.

Bazı doğal yollar da destekleyicidir, ancak her zaman hekim gözetimi esastır.

Ne Yapmalı?	Etkisi
Lif oranı yüksek beslenme	LDL'yi düşürür
Omega-3 (balık, ceviz vs.)	Trigliseridi azaltır
Haftada 150 dk yürüyüş	HDL'yi artırır, LDL'yi düşürür
Sigara bırakmak	HDL'yi ciddi şekilde artırır

- HDL ne kadar yüksekse, kalp-damar hastalığı riski o kadar düşüktür.
- LDL yüksekliği, damar sertliği ve kalp krizi riskinin en güçlü habercisidir.
- Kolesterol değerleriniz normal olsa bile, trigliserid yüksekse, bu da kalp-damar sisteminiz için uyarı olabilir.
- “Ben zayıfım, bende kolesterol olmaz” yanılgıdır. Genetik faktörler bu konuda belirleyicidir.

Kolesterol testi basit bir kan tahlili gibi görünse de, hayati risklerin erken habercisidir. Sağlıklı bir yaşamın temel taşlarından biri olan damar sağlığını korumak için bu testi düzenli yaptırmak, geleceğe atılmış güçlü bir adımdır.

KOLESTEROLÜNÜZÜ BİLMİYORSANIZ

SAĞLIK DURUMUNUZU TAM BİLMİYORSUNUZDUR!

MENOPOZ

Menopoz Döneminde
Kanser Riski Sessizce Artabilir mi?

KANSER RİSKİ Mİ ARTIYOR?

Menopoz, her kadının yaşamında kaçınılmaz bir geçiş evresi... Ancak sadece hormonal değil, aynı zamanda fizyolojik ve psikolojik etkileri olan bu dönemde, kanser riski de fark edilmeden yükselebiliyor. Peki hangi kanser türleri menopozla birlikte daha sık görülüyor? Kadınlar hangi belirtiler konusunda daha dikkatli olmalı?

Menopoz ve Artan Kanser Riski: Gerçek mi?

Evet. Bilimsel veriler, menopoz döneminin bazı kanser türleri için risk faktörü oluşturduğunu gösteriyor.

Özellikle 45 yaş sonrası hormon düzeylerindeki değişimle birlikte vücudun savunma sistemi zayıflıyor ve hücre yenilenmesinde dengesizlikler oluşabiliyor. Bu durum, bazı kanser türlerinin gelişimini kolaylaştırabiliyor.

En Sık Görülen Jinekolojik Kanserler

Menopoz sonrası kadınlarda en sık karşılaşılan jinekolojik kanserler şunlardır:

- Rahim (endometrium) kanseri
- Yumurtalık kanseri
- Rahim ağzı (serviks) kanseri
- Vulva ve vajina kanserleri

Menopozla birlikte adet döngüsünün durması, östrojen-progesteron dengesinin değişmesi ve yaşa bağlı hücresel bozulmalar, bu kanserlerin gelişme riskini artırabiliyor.

Dikkat Edilmesi Gereken Belirtiler

Menopoz sonrası aşağıdaki belirtiler varsa mutlaka bir kadın hastalıkları ve doğum uzmanına başvurulmalı:

- Menopoz sonrası vajinal kanama
- Şişkinlik, hazımsızlık, kilo kaybı, karında şişlik
- Vajinal akıntı, kaşıntı, cilt değişiklikleri
- Sık idrara çıkma, bağırsak alışkanlıklarında değişiklik
- Karın altı ağrısı veya kasıkta bası hissi
- Cinsel ilişki sırasında ağrı veya kanama

Unutmayın: Bu belirtiler her zaman kansere işaret etmeyebilir; ancak ihmal edilmemesi gereken uyarılardır.

Tarama Testlerini İhmal Etmeyin

“Belirti olmasa da” menopoza sonrası her kadının yılda en az bir kez jinekolojik muayene yaptırması önerilir. Özellikle:

- Rahim ağzı kanseri için HPV testi ve smear
- Meme kanseri için mamografi (50 yaş üstü kadınlarda 2 yılda bir)
- Endometrial kalınlık ve yumurtalıklar için pelvik ultrasonografi
- Gerekirse kolonoskopi (özellikle 50 yaş sonrası)

Tarama testleri, hastalıkların erken evrede tespit edilmesini sağlayarak tedavi başarısını önemli ölçüde artırır.

Menopoz Döneminde Kanser Tedavisi Farklı mı?

Menopozda bağışıklık sistemi zayıflayabileceği için, kanser tedavilerinin planlanması daha titiz yapılır. Hormon replasman tedavisi (HRT) gibi bazı destekleyici tedaviler, meme veya rahim içi kanseri öyküsü olanlarda riskli olabilir. Bu nedenle her tedavi bireye özel olarak planlanmalıdır.

“Kendinize Sessizce Bakın”

Menopoz bir son değil, yeni bir başlangıç. Bu dönemde bedeninize göstereceğiniz özen, yalnızca kanser riskini azaltmaz; aynı zamanda daha uzun ve sağlıklı bir yaşamın da anahtarı olabilir.

Herhangi bir şikayetiniz olmasa bile, düzenli jinekolojik kontrolleri ihmal etmeyin. Çünkü bazı hastalıklar sessiz ilerler, ama zamanında fark edilirse tamamen tedavi edilebilir.



DOKTORNOW

Türkiye'nin Sağlık Dergisi

#SAĞLIKOLSUN

Website

doktornow.com

Email

info@doktornow.com.tr

Sosyal Medya

@ doktornow

Telefon

0(212) 963 62 00

