

KONU: PROF. DR. AKIN YÜCEL YAZ AYLARINDA YIPRANMIŞ CİLTLER İÇİN UYGULAMALAR

4

pazar
POSTASI

5 Eylül 2021

Entelektüel oluşumlar için uygun bir hafta olmasına rağmen duygusal takıntıların yüzünden olayların sınırlarını genişletebilirsiniz. Evinizde olabilecek değişimlere karşı, huzursuzluk duymanız için hiçbir sebep yok. Sizi bu yönde destekleyen kişilerle birlikte olmaktan keyif alacaksınız.



ASTROLOJİ

FİLİZ
ÖZKOL

burc@posta.com.tr

DEĞİŞİMDEN SAKIN KORKMAYIN

PRATİK YÖNLERİNİZ ORTAYA ÇIKIYOR

Bu hafta özellikle hareketli ve pratik yönleriniz ortaya çıkıyor. İkna kabiliyetiniz yüksek seyrediyor. Pratik davranışlarınızla birçok kişinin önüne geçebilirsiniz. Bu nedenle de kişisel ilişkilerinizde rekabet ortamı yaratacaksınız. Kendinizden asla taviz vermeyin. Tedbirli olmayı sakın unutmayın.



KOÇ

FARKLI YÖNLERİNİZİ KULLANMALISINIZ

Çevrenizde, farklı yapınızla ilgi göreceksiniz. Güçlü kişiliğinizle çevrenin dikkatlerini üzerinize yoğunlaştıracaksınız. Güzellüğünüzü ve cazibenizi kullanabileceğiniz bir hafta içindesiniz. Yeni fırsatlar için beklemeli ve düşündüğünüz konu ne olursa olsun, denetimden geçirmeden uygulamaya geçmemelisiniz.



BOĞA

FIRSATLARI DEĞERLENDİRMELİSİNİZ

Aşk ve tutumluluk konusunda, kendinizi baskı altında tutmanız mümkün. Kişileri gözünüzde büyütmenin bir anlamı yok. Karşınızdaki kişiye olan hayranlığınızı fazla abartabilirsiniz. Hayal kırıklıklarına yatkınsınız. Platonik duygular için ideal bir dönem fakat daha sonra bu duygular önemini kaybedecek. Size verilen sunumları iyi değerlendirmelisiniz.



İKİZLER

SIR OLMAYI TERCİH EDİYORSUNUZ

Sevdiğiniz kişiyi yalnız bırakmayarak, her konuda ona eşlik etmelisiniz. Aşk ilişkisinde sır olmayı tercih edebilirsiniz. Bu günlerde karşınıza çıkacak olan kişilere dikkat etmelisiniz. Yanlış dostluklar biterken, yeni başlayan dostluklardan çok şey kazanacaksınız. Yeni çevrelerde eskisinden çok daha mutlu olduğunuzu göreceksiniz.



YENGEÇ

YAŞAMINIZI GÖZDEN GEÇİRİYORSUNUZ

Kendinize dönük tavırlar içinde olmanız sizi olumsuz etkileyecek. Bencil yönlerinizi ortaya



GÜLE GÜLE YAZ MERHABA SONBAHAR!

Yaz aylarının güneşli ve vücuda enerji veren havasının ardından gelen kışa geçiş mevsimi sonbahar, insanların ruhsal davranışlarını etkilemekle birlikte; vücudumuzda kırılganlık, uykuya doyamamak ve kronik

• yorgunlukların yanı sıra çeşitli hastalıklara yakalanma riskini de yanında getiriyor.



BEKİR
SAÇAR

bekir.sacar@posta.com.tr

Serinleyen hava ve uzayan gecelerle doğa ana kendini yenilemeye hazırlanırken siz de doğa gibi, yaz aylarının hareketliliğinden yorulan bünyenizi, güneşten etkilenen cildinizi, saçınızı ve beslenme yönteminizi sonbahara hazırlamak için uzmanların tavsiyelerine kulak verin.

PROF. DR. AKIN YÜCEL/PLASTİK, REKONSTRÜKTİF VE ESTETİK CERRAHI UZMANI

YAZIN YIPRANAN CİLDİNİZİ BESLEYİN

Cilt, yazın güneş, deniz ve havuz suyundan etkilenir, ton farklılıkları oluşur ve daha hızlı kırışır. Yaz biterken güçlü bir peeling, iyi bir nemlendirici ve C vitamini serumu yıpranmış cildi besleyip destekleyecektir. PRP, somon DNA, Paris ışıltısı gibi mezoterapi işlemleri de toparlanma, sıkılık, parlaklık için uygulanabilir. Botoks ise özellikle güneşten sıkça kışan göz çevresindeki kırışıklıkların derinleşmesini önleyecek ve var olan kırışıklıkları hafifletecektir.

● Sonbahar, liposhaping yaptırmak için uygun bir mevsim
Liposhaping, kalıcı bir vücut inceltme ve şekillendirme yöntemidir. Vücutta fazla yağ birikintisi

olan alanlardan o yağların alınması ve volüme ihtiyaç olan bölgelere verilmesidir. Alınan yağlar en çok popo şekillendirme amaçlı kullanılır. Bu işlemden vücutta yağ birikintisinin fazla olduğu bölgelerden yağ dokusu alınıp ihtiyacı olan bölgeye (dudak, yanak, çene gibi) simetri, kayıp dokuyu tamamlama ya da hacim verme amacı konur. Yağ dokumuz, kök hücre de içerdiğinden verildiği alanda hyalüronik asit gibi bir yılda kaybolmaz, alerji riski yoktur, çok

uzun süre kalır ve kök hücreler sayesinde bulunduğu alanı gençletirmeye de yardımcı olur. Bu işlemler uygulama alanına göre korse kullanımı da gerektirebileceği için sonbahar, ilkbahar ve kış ayları liposhaping için daha uygun mevsimlerdir.

● Ellerinizde de yüzünüz gibi bakın
Pandemi sürecinde sıklıkla kullandığımız kolonya ve dezenfektanlardaki alkol cildi kurutur, çatlatmasına neden olur. Ellerimiz de yüzümüz gibi hyalüronik asit, dolgular ve mezoterapiler ve PRP ile gençleştirilebilir, incelen derisi desteklenebilir ve belirgin damarlı görüntü azaltılabilir. Güneş koruyucu iyi bir nemlendiriciyi yaz-kış kullanmak da ellerin yıpranmasını geciktirecektir.

AKINYÜCEL KLİNİK

YAYIN TARİHİ: 05.09.2021 YAYIN ADI: Posta TİRAJ: 187.369 YAYIN TÜRÜ: Ulusal günlük gazete REKLAM EŞDEĞERİ: 7500 TL

TURUNCU İLETİŞİM HİZMETLERİ

KONU: PROF. DR. AKIN YÜCEL YAZIN ARTAN CİLT SORUNLARI VE ALINABİLECEK ÖNLEMLER

YAZI
DİZİSİ
8.GÜN

YAZI SAĞLIKLI GEÇİRME REHBERİ

HAZIRLAYAN:
ÖZGÜR GÖKMEN CELENK
ozgur.celenk@posta.com.tr
Faks: 0212 505 65 20



KORUNMASIZ GÜNEŞ CİLDİNİZİ ERKEN KIRIŞTIRIR

Doğum kontrol haplarına dikkat

Korunmasız şekilde güneşe maruz kalmak yanıklara, güneş lekelerine ve cilt kuruluğuna yol açar. Uzun vadede de cilt kanseri riskini artırır. Bu arada antibiyotikler, doğum kontrol hapları, isotretinoin içeren ilaçlar ve bazı kozmetik ürünler, derinin güneş ışınlarına karşı duyarlılığını artırır. Bu tür ilaçlar kullanıyorsanız güneş konusunda çok daha dikkatli olun.

Kaz ayaklarına karşı güneş gözlüğü

Yaz mevsiminin almazsa olmazı yüksek faktörlü güneş koruma kremleri olmalı. Bu ürünler güneşin zararlı ışınlarını cildinizden geri yansıtarak sizi istenmeyen sonuçlardan korur. Cildiniz için alabileceğiniz bir diğer önlem UV ışınlarına karşı etkili olan bir güneş gözlüğü kullanmaktır. Gözlük hem göz sağlığını korur hem de kaş araları ve göz kenarlarında (kaz ayakları) kırışıklık oluşumunu azaltır. Açık renk giysiler kullanmak, güneşin dik geldiği saatlerde dışarı çıkmamak, alınabilecek diğer önlemler arasında.

Islak kıyafetle durmayın

Islak deniz kıyafetleri mantar oluşumuna yol açar. Özellikle meme altı, kasık, ayak parmak araları gibi bölgeler deniz ya da havuzdan çıktıktan sonra iyi kurulmalı, mümkünse kuru giysiler giyilmeli. Yine deniz ve havuz çevresinde çıplak ayakla dolaşılmalıdır.

Deniz suyu cildinizi kurutmasını

Cilt yüzeyinde kalan deniz tuzu, güneşin de etkisiyle ciltte pullanma ve kuruluğa sebep olur. Denizden çıktıktan sonra vücudunuzu tuzdan arındırmak için duş alın, ardından nemlendirin, en son güneş kremi uygulayın.

Plastik, Rekonstrüktif
ve Estetik Cerrahi
Uzmanı Prof. Dr.
Akin Yücel, yazın cilt
bakımında dikkat
edilmesi gerekenleri
anlatıyor



BAZI İŞLEMLERDEN YARARLANABİLİRSİNİZ

Estetik işlem ve uygulamalar her mevsim yapılabilir. Ancak iyileşme süreleri ve hastaların tatil planları göz önüne alındığında, bu mevsimde iyileşme süresi kısa olan, cerrahi uygulamaya çekmeyen, deniz ya da havuza girmeye engel oluşturmamaya yönelik işlemler hastalar tarafından daha çok tercih edilir. Botoks özellikle yaz döneminde hastalara büyük rahatlık sağlar. Bu mevsimde göz kısılması nedeniyle meydana gelebilecek kırışıklıklar, "koruyucu botoks" uygulamalarıyla engellenebilir. Koruyucu botoks ile ilgili bölgedeki kaslar bloke edilir. Böylece güneşli havalarda özellikle göz çevresinde meydana gelebilecek kırışıklıklar oluşmadan önlenir. Botoks ayrıca terleme tedavisinde de etkin şekilde kullanılır. Sıcak havalarda aşırı terlemenin verdiği rahatsızlığı ortadan kaldırır. Bir başka yöntem, nemlendirici özelliği olan hyalüronik asit dolgulardır. Güneş, havuz ve denizin cilde kaybettirdiği nemi geri kazandırır; parlak ve sağlıklı bir cilt görünümünü ortaya çıkarır.

UCAK YOLCULUĞU İÇİN ZAMANLAMA ÖNEMLİ

Cerrahi uygulama gerektiren işlemlerden sonra doktorunuzun belirleyeceği süre boyunca deniz ve havuza girmeniz gerekir. Bölgesel yağlanma nedeniyle özellikle yaz döneminde yağbet gören liposuction işleminden 15 gün sonra (korseler çıktıktan sonra) denize girilebilir. Bu süre burun estetiği sonrası 2 hafta, meme estetiğinden sonra yaklaşık 4 haftadır. Hekim iyileşme sürecine göre ilgili süreleri belirler. Ameliyat sonrası uçak yolculuğu da dikkat edilmesi gereken konulardan biri. Lipom çıkarılması, küçük yara ve dikişlerin olduğu işlemlerden 1-2 gün sonra, karın bölgesindeki basit cerrahi girişimlerden 4-5 gün sonra, göğüs ve karın bölgesindeki basit olmayan ameliyatlardan yaklaşık 10 gün sonra hastalar hava yolu ile seyahat edebilir.

GÜNEŞ YANIKLARINA SIVI YAĞ YA DA VAZELİN SÜRMEYİN

Dermatoloji Uzmanı Prof. Dr. Emel Öztürk Durmaz anlatıyor

Güneş yanığında yanlış uygulamalar neler?

■ Kase, lif, ağda, tıraş, banyo köpükleri, sabunlar, banyo tuzları, sıvı yağlar (zeytinyağı, kantaron yağı, lavanta yağı vs), masaj yağları, lokal anesteziye, vazelin gibi katı yağlar ve merhemlerden uzak durun. ■ Ne olduğunu bilmediğiniz, komşu tavsiyesine dayalı ilaçları derinize sürmeyin ya da ağızdan almayın. ■ Yeşil çay, salatalık, vazelin, diş macunu, yoğurt... Bunlar, halk arasında kullanılan güneş yanığı yöntemleri.

Büyük olasılıkla soğuk uygulamaları nedeniyle rahatlattıkları oluyorlar. Fakat şu ana kadar bu yöntemlerin direkt yanık iyileştirici etkilerine dair bilimsel kanıt yok; tam tersine yan etki riski (deriden ısı kaybının engellenmesi) nedeniyle uygulamalarını önermiyoruz.

Güneş yanığı iyileştikten sonra ne yapılmalı?

Güneş yanığı geçiren her hasta hayat boyu güneşten korunmalı. Geçmişinde çok sayıda su kabarcıklı güneş yanığı öyküsü olan hastalar, yıllık olarak dermatoloji bölümünde deri kanseri açısından muayene ve takip edilmeli. Çocukluk çağında oluşan su kabarcıklı güneş yanıkları, ileri hayatta deri kanseri oluşumu açısından en önemli risk faktörüdür. Bebeklikten itibaren güneşten koruyucu kremlerin düzenli kullanılması ile deri kanserlerinde yüzde 70 oranında azalma sağlanabilir.

Güneş kremleri D vitamini eksikliğine yol açar mı?

Güneş yanığına, deri yaşlanmasına ve deri kanserlerine yol açan zararlı UV dalga boyu, aynı anda deride vitamin D sentezine yol açan yararlı UV dalga boyudur. Ne kadar yüksek koruma faktörlü olursa olsun, ne kadar sık uygulanırsa uygulansın tüm güneşten koruyucu kremler bir miktar güneş ışığının derimize geçişine izin verir. Bu miktar vitamin D yapımı için yeterli. Ayrıca vitamin D besinler yolu ile de alınır. Bu nedenle yaygın bilinen aksine güneş koruyucu kremler ile vitamin D eksikliği gelişimi söz konusu değil. Yeterli vitamin D sentezi için kal ve bacaklarını haftada 3 kez 15-30 dakika güneşine maruz kalması yeterli.



**YARIN: YAZIN GIDA
ZEHIRLENMELERİNE
DİKKAT**

AKINYÜCEL KLİNİK

YAYIN TARİHİ: 16.07.2021 YAYIN ADI: Posta YAYIN TÜRÜ: Ulusal günlük gazete TIRAJ: 187.369 REKLAM EŞDEĞERİ: 7500 TL

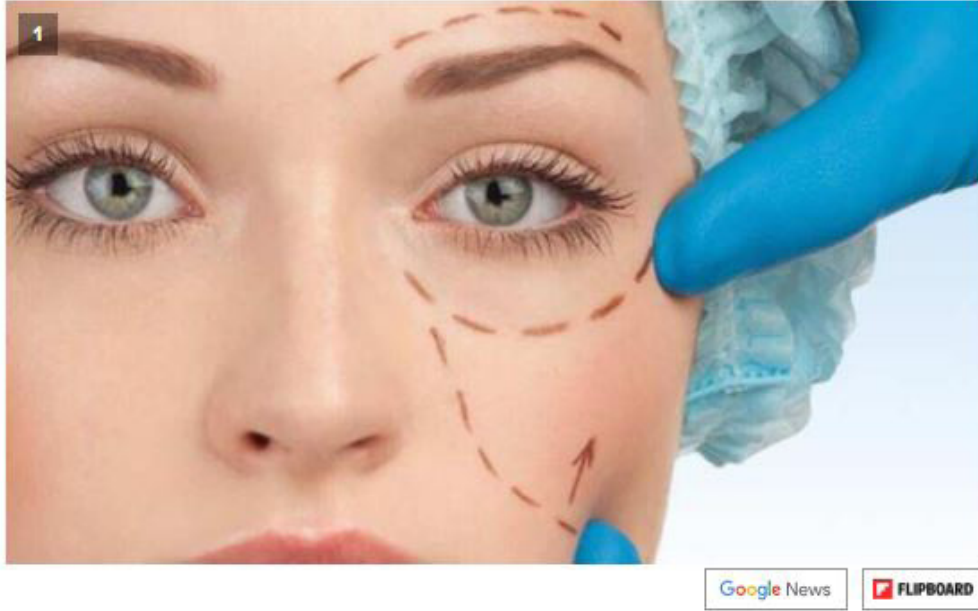
TURUNCU İLETİŞİM HİZMETLERİ

KONU: PROF. DR. AKIN YÜCEL GÖZ ÇEVRESİ ESTETİĞİ

Göz çevresi sorunlarında ameliyatlı ve ameliyatsız çözümler

Göz çevresi narin derisi ve ömür boyu yaptığımız mimikler dolayısıyla en çabuk yaşanan, yüzümüzde en fazla dikkat çeken bölgemiz. Bu bölgedeki yaşlanmayı hangi yöntemlerle geciktirebilir, oluşan deformasyonları nasıl hafifletebiliriz? Bu konudaki sorularımızı Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Akin Yücel yanıtladı. – PEMBENAR ÖZEL

• 29 Temmuz 2021 - 12:37 • Son Güncelleme: 29 Temmuz 2021 - 12:37



Göz ve göz çevresinde en sık rastlanan sorunlar nelerdir?

Göz ve göz çevresi, yüzde yaşlanma belirtilerinin ilk ortaya çıktığı bölgelerden biridir. Bu bölge hem hızlı yaşlanır hem de narin dokusu nedeniyle tedavi yapılırken dikkat edilmesi gereken, tedavisi tecrübe isteyen bir bölgedir. Göz çevremizde yaş, çevresel ve genetik faktörlerle göz çevresinde şişlik, sarkma, göz kapağında çökme, göz altlarında torba ve morarma, kaz ayağı çizgiler gibi şikayetler ortaya çıkmaya başlar. Bu şikayetler, hastanın genel durumuyla birlikte değerlendirilerek bazen ameliyatsız yöntemlerle, bazen de göz kapağı cerrahisi ya da yüz germe uygulamalarıyla birlikte giderilebilir.

AKINYÜCEL KLİNİK

<https://www.milliyet.com.tr/pembenar/galeri/goz-cevresi-sorunlarinda-ameliyatli-ve-ameliyatsiz-cozumler-6562431/5>

YAYIN TARİHİ: 29.07.2021 **YAYIN ADI:** www.milliyet.com.tr **YAYIN TÜRÜ:** Haber Sitesi **REKLAM EŞDEĞERİ:** 5000 TL