ZAYIFLAMA İĞNELERİ

BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI





DOÇ.DR. İBRAHİM SAKÇAK

Genel Cerrahi Uzmanı

Obezite ve Metabolik Hastalıklar Cerrahisi

Zayıflama İğnesi ANKARA
Tüm merak ettikleriniz
Doç. Dr. İbrahim Sakçak

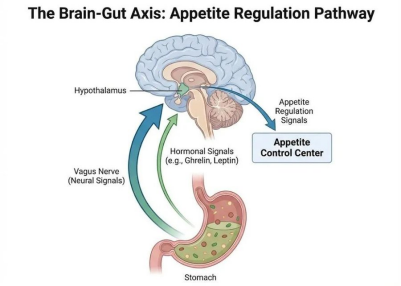
@zayiflamaignesiankara

TIBBI GÖZETİMLE SAĞLIKLI KİLO YÖNTEMİ: ZAYIFLAMA İĞNELERİ NEDİR?

Zayıflama iğneleri, temel olarak iştahı azaltarak, tokluk hissini artırarak ve bazı durumlarda mide boşalmasını yavaşlatarak kilo vermeye yardımcı olan ilaçlardır. Bunlar yalnızca yağ yakımını hızlandıran ilaçlar değildir; vücudun açlık ve tokluk sinyallerini düzenleyen hormonal sistemler üzerinde etki gösterirler.

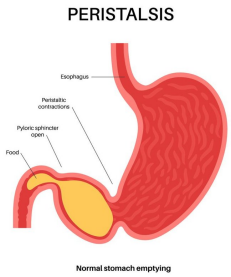
En sık bilinenleri semaglutid ve tirzepatid içeren ilaçlardır. Etki mekanizmalarını anlamak için önce vücudumuzdaki doğal hormonlara bakalım.

1. ZAYIFLAMA İĞNELERİ NASIL ÇALIŞIR?



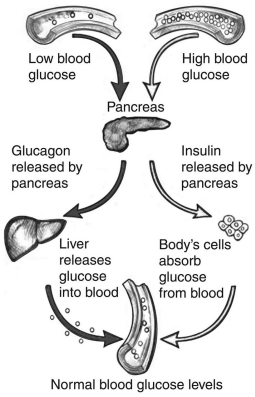
1. Beyindeki iştah merkezini etkiler

GLP-1 gibi hormonların etkisini taklit ederek hipotalamus ve beyin sapındaki iştah düzenleme devrelerini etkiler. Açlık hissi azalır, daha az yemekle doyma ve öğünler arasında daha az acıkma görülebilir.



2. Mide boşalmasını yavaşlatabilir

Özellikle tedavinin başlangıcında besinlerin mideden ince bağırsağa geçişini yavaşlatabilir. Bu, tokluk hissinin daha uzun sürmesine yardımcı olur. Bu etki zamanla kısmen azalabilir.



3. Kan şekeri düzenlenmesini iyileştirir

Kan şekeri yükseldiğinde, glukoza bağımlı biçimde insülin salgılanmasını artırır ve glukagon salgısını azaltır. Böylece özellikle tip 2 diyabette kan şekeri kontrolüne katkı sağlar.

VÜCUTTAKİ YAĞLARI DOĞRUDAN YAKARLAR MI?

Hayır. Bu ilaçların temel etkisi doğrudan yağ hücrelerini parçalamak değildir.

- İştah ve kalori alımı azalır.
- Vücut, enerji ihtiyacını karşılamak için depolanmış enerjiyi kullanmaya başlar.
- Zaman içinde yağ kütlesi azalabilir; ancak kas kütlesinden de kayıp olabilir.
- Yeterli protein almak ve direnç egzersizi yapmak, kilo verirken kas kaybını azaltmaya yardımcı olabilir.

HANGİ İĞNE HANGİ MEKANİZMAYLA ETKİ EDER?

Etken madde	Etki mekanizması	Örnek ilaç
Semaglutid	GLP-1 reseptörünü aktive eder	Wegovy, Ozempic
Liraglutid	GLP-1 reseptörünü aktive eder; genellikle günlük uygulanır	Saxenda
Tirzepatid	Hem GIP hem GLP-1 reseptörlerini aktive eder	Mounjaro

Temel fark: Semaglutid ve liraglutid tek bir hormon sistemini (GLP-1) hedeflerken tirzepatid iki farklı hormon sistemini (GIP ve GLP-1) hedefler. Bu, tirzepatidin her bireyde mutlaka daha iyi sonuç vereceği anlamına gelmez; klinik çalışmalarda ortalama kilo kaybı daha yüksek bulunabilse de kişisel yanıt değişir. GLP-1 beyne tokluk sinyali göndererek, mide boşalmasını yavaşlatarak ve kan şekerini dengeleyerek kilo verilmesini sağlar. GIP beyinde tokluk hissi oluşmasına katkı sağlar, insülin salgılanmasını artırır ve yağ hücrelerinin enerji kullanımını düzenler.

BU TEDAVİ SİZİN İÇİN UYGUN MU?



Zayıflama iğneleri bir 'mucize iksir' veya kozmetik bir çözüm değildir; tıbbi bir tedavidir. Kliniğimizde bu tedavi şu kriterlere göre planlanır:

- ✓ **Vücut Kitle İndeksi (VKİ):** 30 ve üzerinde olan bireyler.
- ✓ **Yandaş Hastalığı Olanlar:** VKİ değeri 27 ve üzerinde olup, yüksek tansiyon, Tip 2 diyabet, kolesterol veya uyku apnesi gibi kiloya bağlı sağlık sorunu yaşayanlar.
- ✓ **Diyetle Sonuç Alamayanlar:** Uzman kontrolünde diyet ve egzersize rağmen kilo vermekte zorlanan veya verdiği kiloyu koruyamayanlar.

⚠ **Kimler Kullanamaz?:** Hamileler, emzirme dönemindekiler ve aile öyküsünde medüller tiroid kanseri bulunan kişiler, safra kesesinde taş (doktor kontrolünde kullanılabilir) veya pankreatit geçmişi olan kişiler için bu tedavi uygun değildir.

SÜREÇ NASIL İŞLİYOR?

Kliniğimizde Tedavi Süreci Nasıl İlerler?



1. **Detaylı Doktor Muayenesi:** Mevcut sağlık durumunuz, kilo geçmişiniz ve hedefleriniz değerlendirilir.
2. **Laboratuvar Analizleri:** Tedaviye engel bir durum olup olmadığını anlamak için detaylı kan testleriniz ve ultrason kontrolü yapılır. Ultrason kontrolü aylık periyotlarla yapılırken kan testlerinin 3 ay arayla yaptırılması önerilir.
3. **Kişiye Özel Doz Planlaması:** Doktorunuzun belirlediği dozla başlanarak, vücudunuzun uyumuna göre doz doktorunuz tarafından kademeli olarak artırılır.
4. **Bütünsel Takip:** Tedavi süresince kliniğimizin diyetisyeni ve doktoru, beslenme alışkanlıklarınızı kalıcı olarak değiştirmek için sizinle çalışır.

KAÇ KİLO VERİLİR?

%8–21
başlangıç kilosunun

Zayıflama iğneleri ile kilo kaybı kullanılan ilaca, doza, tedavi süresine bağlı olarak değişmektedir. Genel olarak; **diyabeti olmayan fazla kilolu veya obez yetişkinlerde** ortalama kilo kaybı **başlangıç kilosunun %8–21'i** arasındadır.

Bu oranlar kişiden kişiye, beslenme uyumuna, sportif faaliyetlerin olup olmamasına göre değişebilmektedir. Örnek olarak tedavi başlangıcında 100 Kg olan birisi süreç sonunda 79 ile 92 kg arasında olması beklenir. İğne tedavisinin başlangıçtan sonra haftada bir kez ara verilmeden uygulanması tavsiye edilir. Tedavi süresi 3-12 ay arasında değişmektedir. İlaç bırakıldığında iştah ve kilonun bir kısmının geri dönmesi mümkün olduğundan bırakma kararı doktora danışılarak verilmelidir. Gerektiğinde; iğnelerin kontrollü olarak yıllarca kullanılması gerekebilir.

İLAÇ KULLANIRKEN BESLENME VE YAŞAM TARZI ÖNEMLİ MİDİR?

Evet. Zayıflama ilaçları tek başına mucizevi bir çözüm olarak değerlendirilmemelidir. Sağlıklı ve dengeli beslenme, yeterli fiziksel aktivite, uyku düzeni ve gerektiğinde davranışsal destek, kilo yönetiminin önemli parçalarıdır.

Ayrıca tedavi bırakıldığında bazı kişilerde verilen kiloların bir bölümünün geri alınabileceği unutulmamalıdır. Bu nedenle amaç yalnızca kısa sürede kilo vermek değil, uzun vadede sağlıklı bir kilo yönetimi sağlamaktır.

SİZİN İÇİN HANGİ İĞNE UYGUN?

Mounjaro ile Ozempic arasındaki en önemli fark, iştah ve metabolizma üzerinde farklı hormonal yolları etkilemeleri ve kilo kaybı çalışmalarında farklı sonuçlar göstermeleridir. Her ikisi de haftada bir cilt altına uygulanan enjeksiyonlardır; ancak aynı ilaç değillerdir.

1. Temel farklar



Mounjaro

Etken madde: Tirzepatid

- GLP-1 ve GIP reseptörlerini birlikte aktive eder.
- İştahı azaltır ve tokluk hissini artırır.
- Kan şekeri kontrolüne yardımcı olur.
- Klinik çalışmalarda ortalama kilo kaybı semaglutidden daha yüksek bulunmuştur.



Ozempic/Wegovy

Etken madde: Semaglutid

- GLP-1 reseptörünü aktive eder.
- İştahı ve enerji alımını azaltır.
- Mide boşalmasını yavaşlatabilir.
- Tip 2 diyabette kan şekeri kontrolü ve belirli hastalarda kalp-damar riskinin azaltılması için yarar sağlayabilir.
- Önemli bir ayrıntı: Ozempic, semaglutid içeren bir diyabet ilacıdır. Aynı etken maddenin obezite tedavisi için kullanılan farklı bir ürünü de vardır: Wegovy. Ürünlerin dozları, onaylı kullanım amaçları ve erişilebilirliği ülkeye göre değişebilir.

2. HANGİSİ DAHA FAZLA KİLO VERDİRİR?

Mounjaro çift hormon etkisine sahip olduğu için diğerlerine göre biraz daha fazla kilo verdirme özelliğine sahip olmakla birlikte ilaçların tolerabilitesi, dozları ve yan etkileri dikkate alınarak uygun olan iğneyi doktorunuzun sizin için belirlemesi gerekir.

Örneğin, başlangıç kilosu 100 kg olan bir kişi için bu ortalamalar yaklaşık 20,2 kg ve 13,7 kg kayba karşılık gelir. Bunlar kişisel sonuç garantisi değildir; kişinin başlangıç kilosu, dozu, tedaviye uyumu ve biyolojik yanıtı sonucu etkiler.

Mounjaro ve Ozempic genellikle haftada 1 kez uygulanır. Her gün yapılmazlar. İki ilacın da uygulama aralığı 7 gündür; ancak başlangıç dozları ve doz artırma planları farklıdır.

UYGULAMA ARALIKLARI

Özellik	Mounjaro	Ozempic/Wegovy
Uygulama sıklığı	Haftada 1	Haftada 1
Başlangıç dozu	Genellikle 2,5 mg	Genellikle 0,25 mg
Başlangıç süresi	İlk 4 hafta	İlk 4 hafta
Sonraki adım	Genellikle 5 mg'a geçilir	Genellikle 0,5 mg'a geçilir
Daha fazla doz artırımı	Gerektiğinde, en az 4 haftalık aralıklarla	Gerektiğinde, genellikle en az 4 haftalık aralıklarla

Başlangıç dozları tedaviye alışmak ve sindirim sistemi yan etkilerini azaltmak içindir; doz değişiklikleri doktor tarafından yapılmalıdır. İki ilacın miligram değerleri birbirine eşdeğer değildir.

5. UYGULAMA GÜNÜ UNUTULURSA NE YAPILIR?

Mounjaro:

Kaçırılan doz, 4 gün (96 saat) içinde yapılabilir. Daha fazla zaman geçtiyse doz atlanıp normal programa dönülür.

Ozempic:

Kaçırılan doz, 5 gün içinde yapılabilir. 5 günden fazla geçtiyse doz atlanıp normal programa dönülür.

İĞNEYİ HEKİM Mİ YOKSA HASTA MI UYGULAMALI?

Zayıflama iğneleri uygulanmadan önce mutlaka bir hekim tarafından muayene olmalısınız; ayrıca kan tahlilleri ve ultrason kontrolü yapılmalı ve kontroller belirli aralıklarla devam etmelidir. Zayıflama iğneleri ciddi yan etkileri olabilen iğnelerdir. Doz ayarlaması mutlaka bir hekim tarafından yapılmalıdır. İğnelerin uygulanması kolaydır ancak bazı dikkat edilmesi gereken durumlar vardır. Özellikle vücutta damardan uzak bir bölgeye yapılması gerekir. İlk uygulama mutlaka bir hekim tarafından yapılmalıdır. Hekim ve diyetisyen birlikte hastayı takip etmelidir.

İĞNE DOZU NEDEN ÖNEMLİDİR?

Zayıflama iğnelerinde dozun doğru belirlenmesi oldukça önemlidir. Bazı ilaçlarda tedaviye düşük dozla başlanır ve kişinin ilaca verdiği yanıta ve yan etkilerine göre doz kademeli olarak artırılır.

> “Daha yüksek doz daha hızlı kilo verdirir” düşüncesi yanlıştır ve tehlikeli olabilir. Dozun doktor önerisi olmadan artırılması, özellikle ciddi mide-bağırsak yan etkilerinin ortaya çıkma riskini artırabilir.

RASTGELE KULLANMAK NEDEN SAKINCALIDIR?

Zayıflama iğneleri, kişinin sağlık durumu değerlendirilmeden kullanılmamalıdır. Kullanılacak ilacın türü, dozu ve dozun ne zaman artırılacağı kişiye göre değişebilir.

Doktor kontrolü olmadan kullanım sonucunda özellikle bulantı, kusma, ishal, kabızlık ve karın ağrısı gibi sindirim sistemi sorunları ortaya çıkabilir. Şiddetli kusma ve ishal ise sıvı kaybına ve buna bağlı başka problemlere neden olabilir.

Daha nadir olmakla birlikte pankreas iltihabı ve safra kesesiyle ilgili sorunlar gibi daha ciddi yan etkiler de görülebilir. Bu nedenle ilacın yalnızca kilo verme amacıyla, çevreden tavsiye alınarak veya internetten edinilen bilgiler doğrultusunda başlanması doğru değildir.

YAN ETKİLER VE SIK SORULANLAR

Bilmeniz Gerekenler & Yan Etkiler

Her tıbbi tedavide olduğu gibi, zayıflama iğnelerinde de özellikle ilk haftalarda hafif yan etkiler görülebilir. Bu etkiler genellikle geçicidir:

Bulantı veya hafif mide hassasiyeti	**Kabızlık veya ishal**	**Halsizlik**

> **Not:** Tedavi süresince bol su tüketmek, yağlı ve ağır yiyeceklerden uzak durmak ve protein ağırlıklı beslenmek yan etkileri minimuma indirir, kas kaybını azaltır.

SAĞLIKLI BİR GELECEĞE İLK ADIMI BİRLİKTE ATALIM.



Adres: Çukurambar Mahallesi Muhsin Yazıcıoğlu Caddesi Sarıkonak apt. No: 8/11 Çankaya/Ankara

Telefon / WhatsApp: 0 532 4604895

Web Sitesi: https://www.zayiflamaignesiankara.com/

Sosyal Medya: @zayiflamaignesiankara

Zayıflama İğnesi ANKARA
Tüm merak ettikleriniz
Doç. Dr. İbrahim Sakçak

@zayiflamaignesiankara

Yasal Uyarı: Bu broşür sadece bilgilendirme amaçlıdır. Tedavi kararı ve uygulaması sadece uzman hekim tarafından yapılmalıdır. İlaç markası içermez, tıbbi bilgilendirme tasarımıdır.