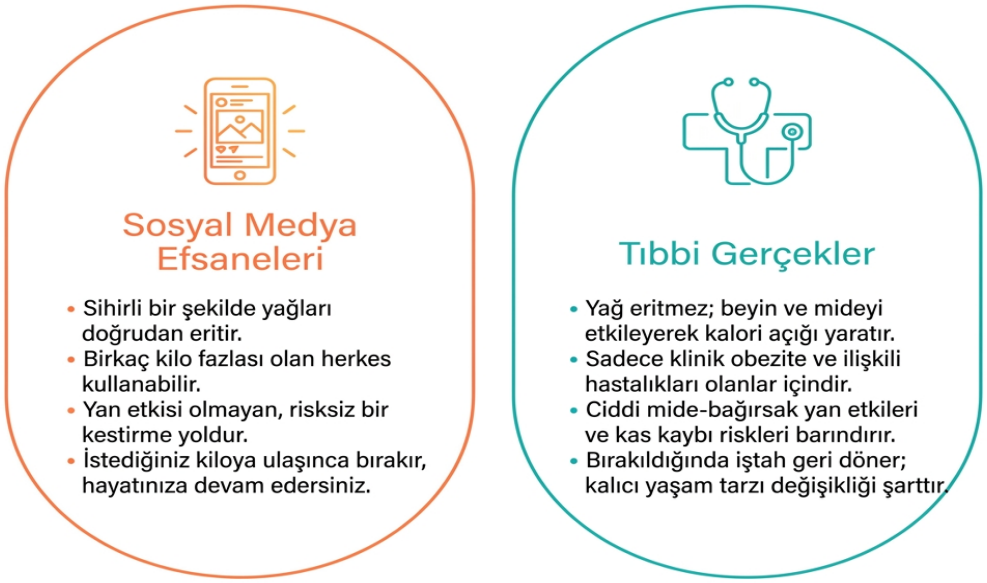
Zayıflama İğneleri Hakkında Bilinmesi Gerekenler

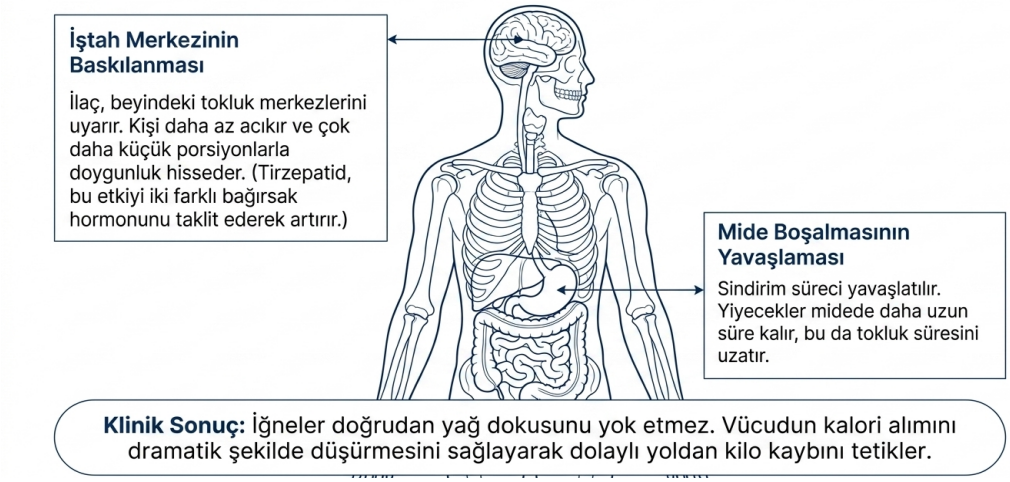
Son yıllarda semaglutid ve tirzepatid gibi ilaçlar, kilo vermek isteyenlerin en çok konuştuğu tedaviler arasında yer alıyor. Halk arasında "zayıflama iğnesi" olarak bilinen bu ilaçlar, özellikle obezite ve fazla kiloya bağlı sağlık sorunlarının tedavisinde önemli bir seçenek haline geldi.

Ancak bu ilaçları "mucize zayıflama iğneleri" olarak görmek doğru değildir. Doğru kişide, doğru dozda, doktor kontrolünde ve yaşam tarzı değişiklikleriyle birlikte kullanıldığında etkili olan tıbbi tedavilerdir.



Zayıflama iğneleri nasıl çalışıyor?

Bu ilaçların önemli bir bölümü, vücudumuzda doğal olarak bulunan bazı bağırsak hormonlarının etkisini taklit eder. Beyindeki iştah merkezlerini etkileyerek açlık hissini azaltır,



tokluk hissini artırır ve kişinin daha az yemek yemesine yardımcı olur. Bazıları mide boşalmasını da yavaşlatabilir. Tirzepatid ise iki farklı hormon sistemi üzerinden etki gösterir.

Kısacası, zayıflama iğneleri vücuttaki yağları doğrudan "eritmez"; iştahı azaltarak daha az yemek yenmesini ve bunun sonucunda kilo verilmesini sağlar.

Gerçekten kilo verdiriyor mu?

Evet. Uygun hastalarda bu ilaçlarla önemli miktarda kilo kaybı sağlanabilir. Ancak herkes aynı miktarda kilo vermez.

Başlangıç kilosu, kullanılan ilaç, doz, tedavi süresi, beslenme, fiziksel aktivite ve kişinin metabolik özellikleri sonucu etkiler. Bu nedenle sosyal medyada görülen "3 ayda şu kadar kilo verdim" şeklindeki kişisel deneyimler herkes için geçerli değildir.

Her kilolu kişi zayıflama iğnesi kullanmalı mı?

Hayır. Bu ilaçlar birkaç kilo vermek isteyen sağlıklı kişiler için uygun bir seçenek değildir. Genellikle obezitesi olan veya fazla kilosuna eşlik eden hipertansiyon, tip 2 diyabet, uyku apnesi gibi sağlık sorunları bulunan kişilerde doktor tarafından değerlendirilerek kullanılır.
Karar verilirken yalnızca tartıdaki kiloya değil; vücut kitle indeksine, bel çevresine, eşlik eden hastalıklara, kullanılan ilaçlara ve kişinin genel sağlık durumuna bakılır.

Kimler zayıflama iğnesi kullanmamalı veya özellikle dikkat etmeli?

Zayıflama iğnelerinin kullanımı herkes için uygun değildir. Bu nedenle kişinin sağlık geçmişi mutlaka değerlendirilmelidir.

Gebelik döneminde bu ilaçlar kullanılmamalıdır. Emzirme döneminde de kullanılıp kullanılmayacağı mutlaka doktor tarafından değerlendirilmelidir.

Sadece birkaç kilo vermek isteyen, genel olarak sağlıklı ve normal kilodaki kişilerin bu ilaçları yalnızca daha zayıf görünmek amacıyla kullanması doğru değildir.



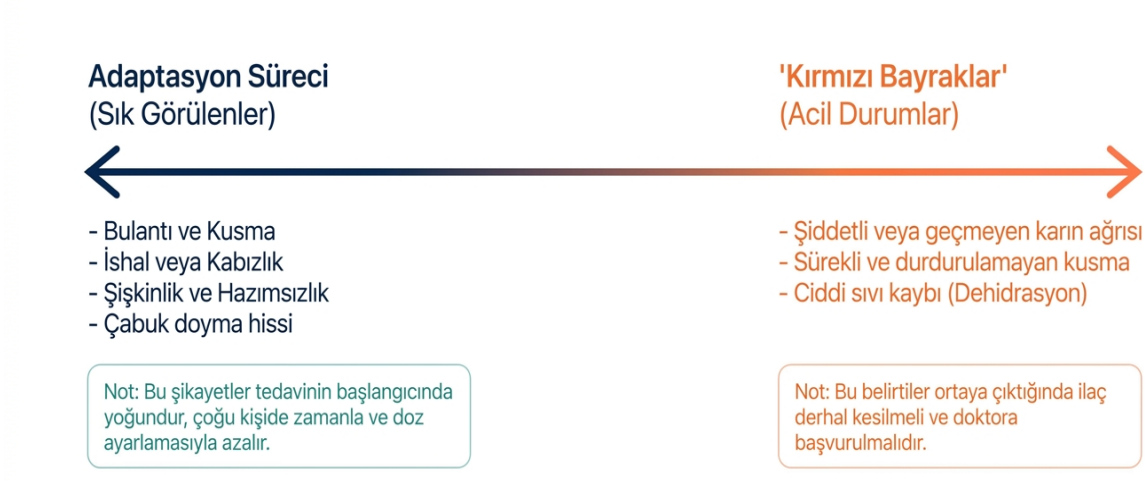
Bazı kronik hastalıkları bulunan kişilerde ise özel değerlendirme gerekir. Özellikle bazı tiroid hastalıkları, pankreasla ilgili hastalıklar, ciddi mide ve bağırsak hastalıkları, böbrek hastalıkları, kalp yetmezliği ve bazı ritim bozuklukları bulunan kişilerin ilacı kullanıp kullanamayacağına doktor karar vermelidir.

Tiroid hastalığı konusunda da önemli bir ayrıntı vardır. "Tiroid hastalığı olan hiç kimse bu ilaçları kullanamaz" demek doğru değildir. Ancak medüller tiroid kanseri öyküsü veya çoklu endokrin neoplazi tip 2 (MEN2) gibi belirli durumlarda bazı GLP-1 temelli ilaçlar kullanılmamalıdır.

Çok sayıda ilaç kullanan kişilerde de ilaç etkileşimleri ve kilo kaybıyla birlikte tansiyon veya kan şekeri değerlerindeki değişiklikler nedeniyle tedavinin doktor tarafından takip edilmesi gerekir.

Yan etkileri var mı?

Evet. Özellikle tedavinin başlangıcında bulantı, kusma, ishal, kabızlık, karın ağrısı, şişkinlik, hazımsızlık ve çabuk doyma görülebilir.
Bu şikâyetler çoğu kişide zamanla azalabilir. Ancak şiddetli veya geçmeyen karın ağrısı, sürekli kusma ya da ciddi sıvı kaybı gibi durumlarda mutlaka doktora başvurulmalıdır.



"Ne kadar hızlı kilo verirsem o kadar iyi" doğru mu?

Hayır. Amaç mümkün olan en kısa sürede mümkün olduğunca fazla kilo vermek değildir. Çok hızlı kilo kaybında yağ dokusunun yanı sıra kas kütlesinde de azalma olabilir.
Bu nedenle önemli olan yalnızca "Kaç kilo verdim?" sorusu değil, "Bu kilonun ne kadarı yağdan, ne kadarı kastan gitti?" sorusudur.

Kas kaybına dikkat!

Zayıflama iğnesi kullanan kişilerde önemli konulardan biri kas kütlesinin korunmasıdır. Kilo kaybı sırasında kas da kaybedilebilir. Özellikle ileri yaşta bu durum daha fazla önem taşır.
Bu nedenle tedavi sırasında yeterli protein alınması, düzenli fiziksel aktivite yapılması ve özellikle direnç egzersizlerinin programa eklenmesi önemlidir.

Amaç yalnızca daha düşük bir tartı rakamına ulaşmak değil, daha sağlıklı bir vücut yapısına ulaşmaktır.

İğneyi bırakırsam kilo geri gelir mi?

Gelebilir. İlaç kullanılırken iştah azalır. İlaç bırakıldığında ise iştah yeniden artabilir ve verilen kiloların bir bölümü geri alınabilir. Bu durum kişinin "iradesiz" olduğu anlamına gelmez.

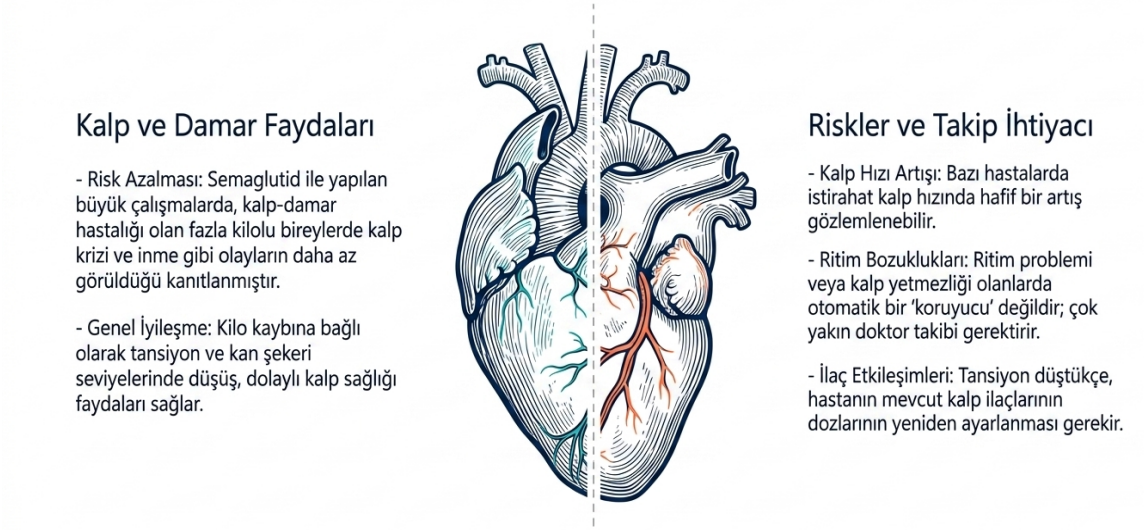


Obezite, iştahı ve vücudun kilo verdikten sonra yeniden kilo almaya eğilimini etkileyen kronik bir hastalıktır. Bu nedenle zayıflama iğnesi "İstediğim kiloya gelince bırakacağım ve kilom bir daha artmayacak" şeklinde düşünülmemelidir.

Bazı kişilerde uzun süreli tedavi gerekebilir. Tedavinin ne kadar süreceğine ve ilacın bırakılıp bırakılmayacağına doktor karar vermelidir.

Kilo geri alınmaması için ne yapılmalı?

İlk olarak kalıcı yaşam tarzı değişiklikleri yapılmalıdır. İlaç, obeziteye neden olan bütün mekanizmaları ortadan kaldırmaz. Bu nedenle tedavi sırasında kazanılan sağlıklı alışkanlıkların ilaç bırakıldıktan sonra da devam ettirilmesi büyük önem taşır.



Dengeli ve sağlıklı beslenme tedavinin temel parçalarından biridir. Zayıflama iğnesi kullanmak, "Artık ne yediğimin önemi yok" anlamına gelmez. Yeterli protein, sebze, meyve, tam tahıl ve sağlıklı yağları içeren dengeli bir beslenme düzeni oluşturulmalıdır.



Düzenli hareket de önemlidir. Yürüyüş ve kişinin sağlık durumuna uygun egzersizler yapılmalıdır. Özellikle direnç egzersizleri, kilo verirken kasların korunmasına yardımcı olur.

Kas kütlesinin korunması için yeterli protein alınmalı ve düzenli direnç egzersizi yapılmalıdır. Özellikle ileri yaşta kas kaybının önlenmesi daha da önemlidir.

Tedavi mutlaka doktorla birlikte planlanmalıdır. İlaç kendi kendine başlanmamalı, dozu artırılmamalı veya bırakılmamalıdır. Bazı kişilerde uzun süreli tedavi gerekebilir. Tedavinin süresi kişinin kilosuna, sağlık durumuna, tedaviye verdiği yanıta ve risklerine göre belirlenir.

Zayıflama iğneleri kalp için faydalı mı?

Bazı zayıflama ilaçlarının yalnızca kilo kaybı değil, kalp-damar sağlığı açısından da önemli yararlar sağlayabileceği gösterilmiştir.

Örneğin semaglutid ile yapılan SELECT çalışmasında, diyabeti olmayan ancak fazla kilolu veya obez ve mevcut kalp-damar hastalığı bulunan kişilerde kalp krizi, inme ve kalp-damar kaynaklı ölüm gibi önemli olayların azaldığı gösterilmiştir.

Ancak bu sonuç "Zayıflama iğnesi kullanan herkes kalp krizinden korunur" anlamına gelmez. Kullanılan ilaca ve kişinin sağlık durumuna göre yarar ve riskler değişebilir.

Kalp hastaları kullanabilir mi?

Bazı kalp hastaları bu ilaçlardan fayda görebilir. Ancak kalp hastalığı bulunan herkes için otomatik olarak uygun değildir.

Özellikle kalp yetmezliği, ritim bozukluğu, böbrek hastalığı veya çok sayıda ilaç kullanımı varsa tedavi doktor tarafından planlanmalıdır.

Kilo kaybıyla birlikte tansiyon ve kan şekeri düşebileceği için daha önce kullanılan bazı ilaçların dozlarının yeniden değerlendirilmesi gerekebilir.

Bazı kişilerde kalp hızında hafif artış da görülebilir. Bu nedenle özellikle ritim problemi bulunan kişilerin tedavi sırasında doktor tarafından takip edilmesi önemlidir.

Sosyal medyadaki zayıflama iğnelerine dikkat!

İnternette ve sosyal medyada reçetesiz, kaynağı belirsiz veya sahte ürünlerle ilgili ciddi riskler bulunmaktadır.

"Daha güçlü", "daha hızlı zayıflatıyor", "yan etkisi yok" gibi vaatlere güvenilmemelidir.

İlacın güvenilir kaynaktan temin edilmesi ve doktor önerisi olmadan kullanılmaması son derece önemlidir.

Başkasına iyi gelen ilaç size uygun olmayabilir

Bu, zayıflama iğneleri hakkında bilinmesi gereken en önemli mesajlardan biridir.

Bir arkadaşınızın veya yakınızın belirli bir ilaçla çok başarılı şekilde kilo vermesi, aynı ilacın sizin için de uygun veya güvenli olduğu anlamına gelmez.

Kişinin yaşı, kilosu, vücut yapısı, tansiyonu, kan şekeri, böbrek ve karaciğer durumu, kalp hastalıkları, kullandığı diğer ilaçlar ve geçmiş hastalıkları birlikte değerlendirilmelidir.

Zayıflama iğnesi kullanırken 5 altın kural

1. **İlacı tek başına çözüm olarak görmeyin.** Beslenme ve hareket tedavinin ayrılmaz parçalarıdır.
2. **Çok hızlı kilo vermeye çalışmayın.** Amaç sağlıklı ve sürdürülebilir kilo kaybıdır.
3. **Kaslarınızı koruyun.** Yeterli protein ve direnç egzersizi önemlidir.
4. **İlacı kendi kendinize bırakmayın veya dozunu değiştirmeyin.** Tedaviyi doktorunuzla birlikte planlayın.
5. **Verdiğiniz kiloyu korumayı en başından düşünün.** İlaç bırakıldığında iştahın ve kilonun yeniden artabileceğini unutmayın.

Özet Olarak

Zayıflama iğneleri obezite tedavisinde önemli bir gelişmedir, ancak mucize değildir. Doğru kişide, doğru dozda ve doktor kontrolünde kullanıldığında önemli kilo kaybı sağlayabilir. Bazı hastalarda kalp-damar sağlığı açısından da yarar gösterebilir.

Ancak **herkes için uygun değildir**. Gebelikte kullanılmamalı; bazı hastalıklarda ve özel durumlarda mutlaka doktor değerlendirmesi yapılmalıdır.

En önemlisi, tedaviyi yalnızca "iğneyle kilo vermek" olarak görmemektir. **İğne kilo vermenize yardımcı olabilir; ancak verilen kiloyu korumanın anahtarı sağlıklı beslenme, düzenli hareket, kasların korunması ve doktorla birlikte oluşturulan uzun vadeli tedavi planıdır. Başkasına iyi gelen zayıflama iğnesi sizin için uygun veya güvenli olmayabilir.**



Son Söz: Zayıflama iğneleri obezite tedavisinde devrim niteliğinde bir araçtır, ancak bir mucize değildir. "İğneyi yaptırayım, istediğim kadar yiyeyim ve zayıflayayım" yaklaşımı başarısızlığa mahkumdur. Gerçek başarı, tıbbi desteğin kişisel çabayla birleştiği yerde başlar.

Kaynaklar:

- Wilding JPH, Batterham RL, Calanna S, et al. Once-Weekly Semaglutide in Adults with Overweight or Obesity. *N Engl J Med.* 2021;384:989-1002.
  Jastreboff AM, Aronne LJ, Ahmad NN, et al. Tirzepatide Once Weekly for the Treatment of Obesity. *N Engl J Med.* 2022;387:205-216.
- Lincoff AM, Brown-Frandsen K, Colhoun HM, et al. Semaglutide and Cardiovascular Outcomes in Obesity without Diabetes. *N Engl J Med.* 2023;389:2221-2232.
  Kosiborod MN, Abildstrøm SZ, Borlaug BA, et al. Semaglutide in Patients with Heart Failure with Preserved Ejection Fraction and Obesity. *N Engl J Med.* 2023;389:1069-1084.
- Rubino D, Abrahamsson N, Davies M, et al. Effect of Continued Weekly Subcutaneous Semaglutide vs Placebo on Weight Loss Maintenance in Adults With Overweight or Obesity. *JAMA.* 2021;325:1414-1425
- Wilding JPH, Batterham RL, Davies M, et al. Weight regain and cardiometabolic effects after withdrawal of semaglutide: The STEP 1 trial extension. *Diabetes Obes Metab.* 2022;24:1553-1564.
- American Gastroenterological Association. AGA Clinical Practice Guideline on Pharmacological Interventions for Adults With Obesity. *Gastroenterology.* 2022;163:1198-1225. Wharton S, Lau DCW, Vallis M, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. *CMAJ.* 2020;192:E875-E891.
  World Health Organization. GLP-1 receptor agonists for the treatment of obesity. WHO Expert Committee on Selection and Use of Essential Medicines, 2025.
  U.S. Food and Drug Administration. *Wegovy (semaglutide) Prescribing Information* ve *Zepbound (tirzepatide) Prescribing Information.*