

Dr. Ayşe Derya Sarıkaya

+90 0312 314 14 55

+90 536 268 65 14

Tepebaşı Mahallesi, Cuma Sk. No:21 daire:4, 06290 Keçiören/Ankara

Akupunktur Nedir?

Akupunktur, geleneksel Çin tıbbının binlerce yıllık bir tedavi yöntemidir. Vücudun belirli noktalarına çok ince iğneler yerleştirilerek enerji akışının (Qi) düzenlenmesi ve vücudun kendi kendini iyileştirme mekanizmasının harekete geçirilmesi prensibine dayanır.

Akupunkturun Temel Faydaları



Stres Azaltma



Uyku Kalitesini Artırma



Enerji Dengesi



Ağrı Yönetimi

Akupunkturun Kullanım Alanları

Ağrı Tedavisi

- Bel ve boyun ağrıları
- Migren ve baş ağrıları
- Eklem ağrıları
- Fibromiyalji
- Artrit ağrıları

Stres ve Psikolojik Durumlar

- Anksiyete ve depresyon
- Uyku bozuklukları
- Panik atak
- Kronik yorgunluk
- Sınav stresi

Sindirim Sistemi

- İrritabl bağırsak sendromu
- Kabızlık ve ishal
- Mide rahatsızlıkları
- Bulantı ve kusma

Solunum Sistemi

- Alerjik rinit
- Astım
- Sinüzit
- Sık soğuk algınlığı

Kadın Sağlığı

- Adet düzensizlikleri
- Menopoz şikayetleri
- Doğurganlık desteği
- Hamilelik bulantıları

Sigara Bırakma

- Nikotin bağımlılığı
- Yoksunluk belirtileri
- Alışkanlık kırma

Akupunktur Öncesi Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Seans öncesi ağır yemekler yemekten kaçının
- Aç karnına veya çok tok olarak seansa gelmeyin
- Alkol tüketiminden en az 24 saat önce vazgeçin
- Kafein tüketimini seans günü sınırlandırın
- Rahat, bol kıyafetler giyin
- Seans öncesi ağır egzersiz yapmaktan kaçının
- Kullandığınız ilaçlar varsa doktorunuza mutlaka bildirin
- Kendinizi yorgun hissediyorsanız seansı ertelemeyi düşünün

Akupunktur Seansı Nasıl Gerçekleşir?

- 1 Detaylı Muayene ve Teşhis:** İlk seansta detaylı sağlık öykünüz alınır, dil ve nabız teşhisi yapılır.
- 2 Bireysel Tedavi Planı:** Şikayetlerinize ve enerji dengesine göre kişiye özel tedavi planı oluşturulur.
- 3 Rahatlatıcı Ortam:** Sessiz, huzurlu ve steril bir ortamda rahat bir pozisyonda uzanırsınız.
- 4 İğne Yerleştirme:** Steril, tek kullanımlık ince iğneler belirlenen noktalara yerleştirilir.
- 5 Dinlenme Süresi:** İğneler 20-40 dakika arası bekletilir. Bu sürede derin bir rahatlama yaşanır.
- 6 İğnelerin Çıkarılması:** Süre sonunda iğneler painless bir şekilde çıkarılır.
- 7 Son Değerlendirme:** Seans sonrası hisleriniz değerlendirilir ve sonraki seans planlanır.

Akupunktur Sonrası Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Seans sonrası en az 1-2 saat dinlenin
- Bol su tüketmeye özen gösterin
- Seans sonrası 24 saat ağır spor ve egzersiz yapmayın
- Alkolden en az 48 saat uzak durun
- Sıcak banyo, sauna ve hamamı seans sonrası 24 saat erteleyin
- İğne bölgelerinde hafif kızarıklık veya morluk olabilir, normaldir
- Vücudunuzun verdiği tepkileri not alın ve bir sonraki seansta paylaşın
- Doktorunuzun önerdiği bitki çayları ve beslenme önerilerine uyun

Akupunktur ile İlgili Sık Sorulan Sorular

Akupunktur Ağrılı Mıdır?

Akupunktur iğneleri çok incedir (0.16-0.25 mm). İğne girişi sırasında çok hafif bir sızı hissedilebilir, ancak bu genellikle ağrı olarak tanımlanmaz. Seans sırasında rahatlama ve huzur hissi ön plandadır.

Akupunkturun Yan Etkileri Var Mıdır?

Akupunktur genellikle güvenli bir uygulamadır, ancak bazı hafif yan etkiler görülebilir:

- İğne bölgelerinde hafif morluk veya kızarıklık
- Geçici halsizlik veya yorgunluk hissi
- Nadiren baş dönmesi
- Çok nadiren enfeksiyon (steril tek kullanımlık iğnelerle risk minimumdur)

Akupunktur Kimlere Uygulanamaz?

- Kanama-pıhtılaşma bozukluğu olanlar
- Ciddi psikiyatrik hastalığı olanlar
- Kalp pili taşıyanlar (bazı noktalara dikkat edilir)
- Ağır enfeksiyonu olanlar
- Kontrolsüz epilepsi hastaları

Akupunktur Tedavisi Ne Kadar Sürer?

Akupunktur tedavisi genellikle 8-12 seans sürer. İlk 4-6 seans haftada 1-2 kez, daha sonraki seanslar 1-2 hafta aralıklarla yapılır. Kronik durumlarda tedavi süresi uzayabilir.

Akupunkturun Etkisi Ne Zaman Görülür?

Bazı hastalar ilk seanstan sonra rahatlama hisseder. Belirgin iyileşme genellikle 3-5 seans sonra başlar. Etkinin kalıcı olması için tedavi programının tamamlanması önemlidir.

Akupunktur ve Geleneksel Tamamlayıcı Uygulamalar

Akupunktur ile Birlikte Uygulanabilen Yöntemler

- Kupa terapisi (Hacamat)
- Bitkisel tedaviler (Fitoterapi)
- Masaj terapileri (Tuina masajı)
- Moksibüsyon (Isı tedavisi)
- Meditasyon ve nefes egzersizleri
- Beslenme danışmanlığı

ÖNEMLİ NOT

Akupunktur, geleneksel ve tamamlayıcı bir tıp yöntemidir. Kesinlikle konvansiyonel tıbbın alternatifi değil, tamamlayıcısıdır. Ciddi sağlık sorunlarında mutlaka ilgili uzman hekime başvurulmalı ve akupunktur destek tedavi olarak kullanılmalıdır.

Bu bilgilendirme Dr. Ayşe Derya Sarıkaya tarafından hazırlanmıştır.

Son güncelleme: 25.12.2024