

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

Hacamat Öncesi Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Hacamat uygulamasından 2-3 gün önce hayvansal gıda tüketimine son verilmelidir.
- Tuz tüketimi azaltılmalıdır.
- Ağır işler ve egzersizlerden kaçınılmalıdır.
- Hacamat uygulaması öncesi bol su içilmelidir (günlük su tüketimi: Vücut Ağırlığı x 0,33 ml)
- En az 3 saat önce yemek yemiş olmanız gerekmektedir.
- Uygulama öncesi ılık suyla duş alınması önerilmektedir.
- Uygulamadan 1 gün öncesinde ağrı kesici ilaçlar kullanılmamalıdır.
- Uygulamadan 1 gün öncesinde cinsel ilişki önerilmemektedir.

Hacamat Sonrası Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Uygulamadan sonra 2 saat hiç bir şey yenilmemelidir. Bal şerbeti, meyve suyu vs. içilmelidir.
- Hacamat olduktan sonra 2-3 gün hayvansal gıda tüketilmemelidir.
- Ağır yiyeceklerden kaçınılmalı, tuz, su, çay ve kahve tüketimi en aza indirilmelidir.
- 2-3 gün boyunca ağır işler ve egzersizlerden kaçınılmalıdır.
- Uygulamadan 6 saat sonra bandajlar çıkarılıp 24 saat sonra banyo yapılabilir.
- Kantaron yağı uygulanabilir.
- Uygulamadan sonra 4 saat kadar uyumaması önerilir.

- Uygulama sonrasında 1 gün cinsel ilişki önerilmemektedir.

Hacamatla İlgili Merak Edilenler ve Yan Etkiler

Hacamatın Yan Etkileri Var Mıdır?

Hacamat, genellikle güvenli bir uygulamadır, ancak bazı yan etkiler görülebilir:

- Hafif morluklar ve cilt tahrişi, enfeksiyon
- Nadir de olsa kesi bölgesinde skar, morarma, hiperpigmentasyon (ciltte renk değişikliği)
- Baş dönmesi veya halsizlik
- Kanama ve enfeksiyon riski (uygulanacak bölge temizliği çok önemlidir)
- Yorgunluk veya halsizlik

Hacamat Kimlere Uygulanamaz?

- Kanama bozukluğu olanlar
- Hamileler ve emziren anneler
- Ciddi kalp hastalığı bulunanlar
- Yüksek ateşi olanlar

Hacamat Ne Kadar Sıklıkla Yapılabilir?

Hacamat, genellikle 3-4 hafta ara ile uygulanabilir. Ancak kişinin sağlık durumuna ve ihtiyaçlarına göre değişiklik gösterebilir.

Hacamata Uygun Örnek Beslenme Listesi

SABAH KAHVALTISI

- Uyanır uyanmaz Su (mutlaka güne ılık su içerek başlayın)
- Açık çay veya bitki çayı
- Yumurtasız menemen veya fırında kahvaltılık patates
- Siyah ya da yeşil zeytin veya ceviz

ARA ÖĞÜN

- Bitki çayı
- Kurutulmuş meyve (Kuru kayısı, kuru erik, kuru incir vs)

- Reçel veya pekmez
- Tam tahıllı veya kepekli ekmek

ÖĞLE YEMEĞİ

- Çorba
- Zeytinyağlı sebze yemeği veya etsiz kurubaklagil yemeği
- Pilav-makarna-erişte
- Salata
- Tam tahıllı veya kepekli ekmek

ARA ÖĞÜN

- Taze sıkılmış meyve suyu
- Sert kabuklu meyve (fındık-fıstık-badem-çekirdek vs)

AKŞAM YEMEĞİ

- Çorba
- Zeytinyağlı sebze yemeği veya etsiz kuru bakla yemeği
- Salata
- Tam tahıllı veya kepekli ekmek

GECE

- Soya sütü (isterseniz tarçın da ekleyebilirsiniz)
- Meyve

NOT

Günlük su ihtiyacı hesaplama

Her kilogram ağırlık için yaklaşık 30-35 millitre su tüketilmesi önerilir. Örneğin, 60 kilogram ağırlığında bir kişi için günlük su ihtiyacı: $60 \text{ kg} \times 30 \text{ ml/kg} = 1800 \text{ ml}$ (yaklaşık 1.8 litre) olacaktır.

Bu bilgilendirme Dr. Ayşe Derya Sarıkaya tarafından hazırlanmıştır.

Son güncelleme: 25.12.2024