



Dr. Mustafa Aydinol

Wydanie: Wrzesień 2026

PRZEWODNIK DLA PACJENTÓW

Przewodnik po liftingu twarzy

Co wyjaśniam każdemu pacjentowi przed liftingiem twarzy w Stambule: jaka operacja pasuje do jakiej twarzy, jak wygląda Twój tydzień tutaj i jak ocenić każdego chirurga, w tym mnie.

Dr Mustafa Aydinol

Chirurg plastyczny, rekonstrukcyjny i estetyczny, Stambuł

Członek ISAPS

Tureckie Towarzystwo Chirurgów Plastycznych, Rekonstrukcyjnych i Estetycznych

Autoryzacja Turystyki Zdrowotnej, Tureckie Ministerstwo Zdrowia



Zanim zaczniesz

Lifting twarzy to operacja, w której słowa na stronie internetowej kliniki mówią najczęściej o tym, co faktycznie wydarzy się na sali operacyjnej. SMAS, głęboka płaszczyzna, endoskopowy, mini, środkowa część twarzy: terminy te opisują różne operacje z różnymi wynikami i różnymi okresami rekonwalescencji, a często są używane tak, jakby oznaczały to samo.

Ten przewodnik jest moją próbą ich wyjaśnienia. Wyjaśnia, co robię i dlaczego, jak wygląda Twój pobyt w Stambule dzień po dniu, jak naprawdę wygląda rekonwalescencja po powrocie do domu oraz jakie pytania powinienś zadać każdemu chirurgowi, zanim podejmiesz decyzję.

Czytaj we własnym tempie. Kiedy będziesz gotowy, wyślij mi kilka zdjęć, a ja szczerze powiem Ci, czy Twoja twarz potrzebuje liftingu środkowej części twarzy, pełnego liftingu głębokiej płaszczyzny, czy jeszcze nic.

Dr Mustafa Aydinol

W tym przewodniku

- 01 Co robi lifting twarzy, a czego nie
- 02 SMAS i głęboka płaszczyzna: co oznaczają te słowa
- 03 Jaka operacja pasuje do Twojej twarzy
- 04 Wyniki z mojej praktyki
- 05 Czy jesteś dobrym kandydatem?
- 06 Operacja
- 07 Twój tydzień w Stambule
- 08 Po powrocie do domu
- 09 Ryzyko i uczciwe ograniczenia
- 10 Jak czytać zdjęcia przed i po
- 11 Pytania, które należy zadać każdemu chirurgowi
- 12 Koszt i jak uzyskać wycenę
- 13 O dr. Aydinolu i Twój następny krok

Co robi lifting twarzy, a czego nie

Nowoczesny lifting twarzy nie jest operacją napinającą skórę. Przesuwa głębsze struktury twarzy, które opadły z wiekiem, a dopiero potem ponownie układa na nich skórę, z bardzo niewielkim napięciem na samej skórze.

Oceniam każdą twarz w trzech częściach

Pozycja

Opadanie głębokich tkanek: opadłe policzki, chomiki, zmięczona linia żuchwy, luźna szyja. To właśnie koryguje lifting twarzy.

Objętość

Utrata tłuszczu na twarzy: zapadnięte policzki, zagłębienia pod oczami. To wymaga przeszczepu tłuszczu, a nie liftingu.

Jakość skóry

Drobne zmarszczki, tekstura, matowość, wczesna wiotkość. Laser Fotona i mezoterapia leczą to, a nie chirurgia.

Czego lifting twarzy nie robi

- Nie przywraca utraconej objętości ani nie odnawia powierzchni skóry. Większość twarzy starzeje się na więcej niż jeden sposób, dlatego lifting twarzy często łączy się z czymś innym i dlatego czasami jest to zła odpowiedź.
- Nie zatrzymuje starzenia. Cofnie zegar, a Twoja twarz będzie nadal naturalnie starzeć się od nowego punktu wyjścia.
- Botoks i wypełniacze nie mogą go zastąpić. Wypełniacz dodaje objętości, ale nie może przesunąć opadłych tkanek; używany zamiast operacji w opadającej twarzy, ma tendencję do sprawiania, że twarz wygląda na cięższą.

Brak jeszcze prawdziwego opadania? Wtedy możesz nie potrzebować liftingu

Laser Fotona 4D

Cztery tryby lasera w jednej sesji, w tym etap od wewnątrz ust. Stopniowe napinanie i lepsza tekstura przy minimalnym czasie rekonwalescencji; najlepsze dla wczesnych zmian i do utrzymania efektów po liftingu twarzy.

Uczciwa granica: żaden laser ani zastrzyk nie może podnieść chomików, które strukturalnie opadły, ani usunąć prawdziwie luźnej skóry. Jeśli badanie to wykaże, powiem Ci o tym. mustafaaydinol.com/pl/fotona-4d-niechirurgiczne-odmladzanie-twarzy-w-stambule/

Mezoterapia

Kwas hialuronowy, witaminy i peptydy dostarczane tuż pod skórę w celu jej nawilżenia i rozjaśnienia. Zabieg poprawiający jakość skóry, często łączony z Fotona.

SMAS i głęboka płaszczyna: co oznaczają te słowa

Każdy nowoczesny lifting twarzy działa na SMAS, mięśniową i włóknistą warstwę pod skórą twarzy, która z wiekiem wiotczeje. Różnica między technikami nie polega na tym, czy dotykają SMAS, ale na tym, jak to robią.

Lifting SMAS (plikacja)

Skóra jest odrywana od twarzy, a SMAS pod spodem jest napinany od powierzchni za pomocą szwów, lub usuwany jest jego pasek. U odpowiedniego pacjenta, z łżejszą tkanką, łagodnym do umiarkowanego zwiotczeniem i starzeniem skoncentrowanym wzdłuż linii żuchwy, dobrze wykonana plikacja daje doskonałe, naturalne rezultaty.

Głęboki lifting twarzy

Rozwarstwienie odbywa się pod SMAS. Wiązadła, które utrzymują twarz, są uwalniane, a skóra i SMAS są przesuwane razem jako jeden blok, repozycjonowane w górę, a nie ciągnięte do tyłu. Napięcie znajduje się w głębokiej warstwie, a nie w skórze, więc twarz wygląda na wypoczętą, a nie naciągniętą.

Czy głęboka płaszczyna jest zawsze lepsza?

Nie automatycznie. SMAS to warstwa; głęboka płaszczyna to technika. Dobrze wykonana plikacja SMAS u dobrze wybranego pacjenta przewyższa źle wykonaną głęboką płaszczynę. Zaleta głębokiej płaszczyny objawia się w środkowej części twarzy i w bardziej zaawansowanym opadaniu. Wykonanie ma większe znaczenie niż etykieta.

Każdy lifting twarzy, który wykonuję, jest operacją w płaszczyźnie głębokiej. Wybór, którego dokonuję w każdym przypadku, nie dotyczy płaszczyzny; dotyczy zakresu i dostępu.

Jaka operacja pasuje do Twojej twarzy

Około 2 do 3 godzin

Endoskopowy lifting środkowej części twarzy

Dla starzenia się środkowej części twarzy: opadłe policzki, pogłębiające się fałdy nosowo-wargowe, zapadnięcia pod oczami, ale czysta linia żuchwy i szyi. Poprzez małe nacięcia ukryte w linii włosów, środkowa część twarzy jest uwalniana i podnoszona pionowo za pomocą kamery. Nie ma widocznej blizny przed uchem.

Około 6 do 7 godzin

Głęboki lifting całej twarzy

Dla chomików, luźnej skóry wzdłuż żuchwy i opadania całej twarzy. Nacięcie biegnie dyskretnie wokół ucha; płaszczyna głęboka jest uwalniana od policzka do linii żuchwy, a cała twarz jest repozycjonowana. To właśnie większość ludzi rozumie przez lifting twarzy.

Dodawane tylko w razie potrzeby

Lifting szyi, gdy szyja tego potrzebuje

Dodawane w przypadku luźnej skóry pod brodą, pasm na szyi lub stępionej linii żuchwy i kąta szyi. Jeśli Twoja szyja jest nadal w dobrej kondycji, nie dodaję go. Dłuższa nazwa operacji nikomu nie pomaga.

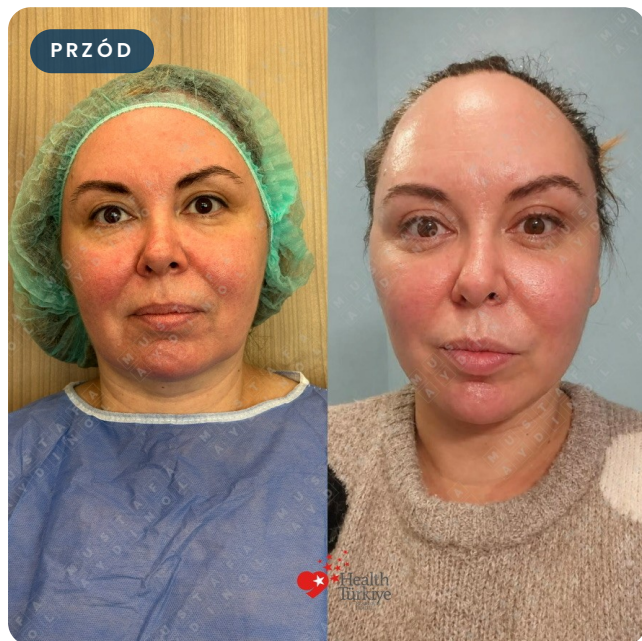
Często planowane w tej samej operacji

- Chirurgia powiek górnych i dolnych (blefaroplastyka)
- Kantopeksja, w celu podparcia zewnętrznego kącika oka
- Lifting skroniowy lub brwi
- Przeszczep tłuszczu, w celu przywrócenia utraconej objętości

Kombinacje są planowane z wyprzedzeniem, jako jedna operacja i jedna rekonwalescencja. Nic nie jest dodawane w ostatniej chwili.

Wyniki z mojej praktyki

To są moi własni pacjenci. Każde zdjęcie jest opisane dokładnie tym, co zostało zrobione, niczym więcej.



Jeden pacjent, trzy widoki

Lifting twarzy

Ten sam pacjent przed operacją (po lewej w każdej parze) i po (po prawej), sfotografowany z przodu, pod kątem i z profilu. Ocenianie liftingu twarzy z jednego pochlebnego kąta to za mało; linia żuchwy i szyja pokazują prawdę w profilu.

Więcej wyników



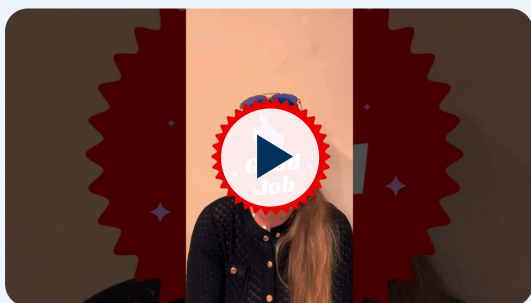
Lifting twarzy głębokiej płaszczyzny, lifting szyi i lifting ust

Przed operacją, z przedoperacyjnymi oznaczeniami (po lewej) i po (po prawej).



Blefaroplastyka, botoks i laser Fotona 4D

Kiedy problemem są powieki i jakość skóry, a nie opadanie, rozwiązaniem nie jest lifting twarzy.



HISTORIA PACJENTA

Wróciła lata po własnej operacji, tym razem przyprowadzając siostrę na lifting twarzy.

Wideo w języku perskim



Zeskanuj, aby obejrzeć

Więcej wyników: mustafaaydinol.com/pl/galeria-przed-i-po/

Czy jesteś dobrym kandydatem?

Nie ma odpowiedniego wieku na lifting twarzy. Prawdziwe pytanie brzmi, czy Twoja twarz wykazuje zmiany strukturalne, które chirurgia może skorygować, i czy jesteś wystarczająco zdrowy na znieczulenie ogólne.

Większość moich pacjentów poddających się liftingowi twarzy dzieli się na trzy grupy

Czterdziestolatkowie i pięćdziesięciolatkowie, opadanie środkowej części twarzy

Wszędzie mówiono im, że są za młodzi na lifting twarzy. Endoskopowy lifting środkowej części twarzy istnieje właśnie dla nich.

Pięćdziesiąt do siedemdziesięciu lat, opadanie całej twarzy

Pełny lifting twarzy głębokiej płaszczyzny, często łączony z operacją powiek i, w razie potrzeby, liftingiem szyi.

Mężczyźni

Nacięcia szanują linię brody, a celem jest zazwyczaj bardziej konserwatywny: odświeżona, czujna twarz, a nie dramatyczna zmiana.

Kiedy powiem nie, lub jeszcze nie

- Twoje obawy dotyczą głównie jakości skóry, drobnych zmarszczek lub wczesnej wiotkości. Lifting twarzy jest niewłaściwym narzędziem; powiem Ci o tym i zamiast tego zasugeruję laser Fotona lub mezoterapię.
- Palisz lub używasz nikotyny. Skóra po liftingu twarzy zależy od jej ukrwienia, a nikotyna jest prawdziwym problemem w tej konkretnej operacji. Będziesz musiał przestać na długo przed operacją.
- Nadal tracisz na wadze, na przykład przyjmując leki odchudzające. Nie operuję, gdy waga nadal spada; powinna być stabilna przez co najmniej trzy do sześciu miesięcy, zanim zaplanujemy twarz.
- Prosisz o rezultat, który widziałeś u kogoś innego, zwłaszcza na wczesnym zdjęciu. Plan zbudowany na czyjejs twarzy lub czyimś obrzęku jest zbudowany na iluzji.

Operacja

ZNIECZULENIE

Znieczulenie ogólne

CZAS TRWANIA

Środkowa część twarzy: około 2 do 3 godzin. Cała twarz: około 6 do 7 godzin

SZPITAL

Jedna noc w szpitalu po operacji

SZEWY

Wchłanialne; nie ma szwów do usunięcia po powrocie do domu

Uwalnianie i repozycjonowanie głębokiej warstwy na całej twarzy to powolna, przemyślana praca. To jest dokładnie ta część, której nie chcę przyspieszać.

Siatka hemostatyczna

To, czy dreny są używane, zależy od przypadku. Często siatka hemostatyczna sprawia, że są one niepotrzebne: delikatne, tymczasowe pikowanie szwów na leczonym obszarze, które zamyka przestrzeń, w której gromadziłby się płyn, równomiernie rozkłada nacisk i chroni skórę w pierwszych dniach.

Wygląda to nietypowo na zdjęciach, a pacjenci czasami są zaniepokojeni, gdy po raz pierwszy widzą to online. Jest usuwana bezboleśnie trzeciego dnia, a także zmniejsza siniaki.

Twój tydzień w Stambule

Pięć do siedmiu dni w Stambule wystarczy na lifting twarzy.

Dzień 0

Chirurgia

Twoja operacja, a następnie jedna noc w szpitalu pod obserwacją.

Dni 1 do 3

Odpoczynek w hotelu

Nosisz odzież uciskową i cienkie paski samoprzylepne wzdłuż linii nacięć, plus siatkę hemostatyczną, jeśli została założona. Mój zespół jest z Tobą w kontakcie każdego dnia.

Dzień 3

Usunięcie siatki i drenów

Siatka jest zdejmowana, dreny są usuwane, jeśli były używane, a ja sprawdzam Twoją twarz.

Dni 5 do 7

Ostateczne badanie, a następnie powrót do domu

Ostatnia kontrola przed wyjazdem i powrót do domu.



Planer rekonwalescencji

Skorzystaj z planera rekonwalescencji na mojej stronie internetowej, aby przekształcić datę operacji w kalendarz dzień po dniu dla Twojej podróży.
mustafaaydinol.com/pl/planer-rekonwalescencji/

Po powrocie do domu

Okolo 2 tygodnie

Większość pacjentów jest w stanie prezentować się w zwykłym towarzystwie i wraca do pracy biurowej.

Tygodnie 4 do 6

Można wznowić ćwiczenia. Do tego czasu unikaj ciężkiego wysiłku i wszystkiego, co gwałtownie podnosi ciśnienie krwi.

Pierwsze miesiące

Obrzęk stopniowo ustępuje. Tymczasowe drętwienie policzków i uszu oraz pewne napięcie przy dużych ekspresjach zanikają w tym samym okresie.

6 do 12 miesięcy

Uczciwy punkt kontrolny. Obrzęk zniknął, blizny dojrzały i to jest moment, w którym należy ocenić rezultat.

Normalne w pierwszych tygodniach

- Obrzęk i siniaki, które mogą przesuwać się w dół w kierunku szyi
- Uczucie napięcia i ucisku
- Miejscowe drętwienie wokół policzków i uszu
- Niewielka asymetria obrzęku między obiema stronami

Skontaktuj się z moim zespołem natychmiast, jeśli zauważysz

- Nagły obrzęk po jednej stronie lub ból, który szybko się nasila
- Gorączka lub rozprzestrzeniające się zaczerwienienie
- Wyciek z nacięcia
- Nowe osłabienie części twarzy

Ryzyko i uczciwe ograniczenia

Każda operacja wiąże się z ryzykiem. Oto te, które mają znaczenie w chirurgii liftingu twarzy i jak są one obsługiwane.

Krwiak

Krwawienie pod skórą, najprawdopodobniej w pierwszych godzinach po operacji. Dlatego zostajesz na noc w szpitalu.

Osłabienie nerwu twarzowego

Tymczasowe osłabienie gałęzi nerwu twarzowego. Jest to rzadsze w chirurgii głębokiej płaszczyzny wykonywanej przez chirurgów, którzy rutynowo pracują w tej płaszczyźnie, ponieważ nerwy są widoczne i chronione, a nie omijane na ślepo.

Drętwienie

Drętwienie policzków i uszu jest powszechne i ustępuje w ciągu miesięcy.

Blizny

Lifting twarzy pozostawia blizny; każdy, kto twierdzi inaczej, coś sprzedaje. Podążają one za naturalnymi konturami wokół ucha i w linię włosów, a u większości pacjentów są trudne do znalezienia po zagojeniu.

Dwa uczciwe ograniczenia

Lifting twarzy cofa zegar; nie zatrzymuje go. Repozycjonowanie jest trwałe, a większość pacjentów odczuwa, że korzyści utrzymują się przez około dekadę, starzejąc się naturalnie, a nie wracając do poprzedniego stanu.

Palenie jest prawdziwym problemem w chirurgii liftingu twarzy. Jeśli palisz, przeczytaj mój przewodnik dotyczący palenia i chirurgii, zanim cokolwiek zaplanujesz.

Jak czytać zdjęcia przed i po

Prawie każdy lifting twarzy wygląda świetnie po trzech miesiącach, w tym rezultaty, które nie utrzymają się. Na tym etapie resztkowy obrzęk wypełnia drobne zmarszczki i wygładza kontury; wykonuje część pracy chirurga.

Na co zwrócić uwagę

- ✓ Znaczniki czasu. Poproś o zdjęcia tego samego pacjenta po dwunastu miesiącach, nie tylko po sześciu tygodniach.
- ✓ Linia włosów, płatek ucha i obszar tuż przed uchem. To tutaj skróty pokazują się, gdy obrzęk zniknie.
- ✓ Identyczne oświetlenie i kąt na zdjęciach przed i po. Pochlebne światło działa bardziej, niż większość ludzi sobie zdaje sprawę.
- ✓ Twarz w spoczynku i w ruchu, nie tylko starannie wybrane nieruchome obrazy.

Stosuję tę samą zasadę do moich własnych pacjentów: jeśli kochasz swoją twarz po trzech miesiącach, poczekaj do dwunastego miesiąca, zanim ją ocenisz. I zapytaj mnie, tak jak powinienś zapytać każdego chirurga, o zdjęcia wykonane po dwunastu miesiącach.



Gdzie szukać: obszar wokół ucha

Zagojone nacięcie po liftingu twarzy z mojej praktyki. Blizna podąża za naturalnym konturem przed uchem i wokół niego, co jest dokładnie miejscem, gdzie pośpieszna operacja się ujawnia.

Pytania, które należy zadać każdemu chirurgowi

Chirurg ma większe znaczenie niż technika, a struktura wokół operacji ma największe znaczenie. Zadaj te pytania każdemu chirurgowi, którego rozważasz, w tym mnie.

- 1 Czy posiadasz certyfikat w dziedzinie chirurgii plastycznej, rekonstrukcyjnej i estetycznej oraz do jakich towarzystw należysz?
- 2 Jaką technikę polecasz dla mojej twarzy i dlaczego właśnie tę, a nie inną?
- 3 Czy osobiście wykonasz całą operację?
- 4 Gdzie dokładnie będę operowany i czy zostanę na noc w szpitalu?
- 5 Ile czasu zajmie operacja i co zostanie do niej dodane, jeśli cokolwiek?
- 6 Czy mogę zobaczyć wyniki po dwunastu miesiącach, nie tylko w pierwszych tygodniach?
- 7 Jakie komplikacje obserwujesz i jak są one obsługiwane, jeśli wystąpią po moim powrocie do domu?
- 8 Czy moja wycena jest na piśmie i czy zawiera dokładnie to, co jest wliczone?

Czerwone flagi

- Cena zanim ktokolwiek zobaczy Twoje zdjęcia
- Presja, aby szybko podjąć decyzję lub wpłacić zaliczkę dzisiaj
- Gwarantowane rezultaty lub mocno filtrowane zdjęcia
- Brak wymienionego chirurga lub brak jasnego planu opieki pooperacyjnej

Koszt i jak uzyskać wycenę

Lifting twarzy głębokiej płaszczyzny w Stambule kosztuje znacznie mniej niż ta sama operacja w Londynie, Niemczech czy Stanach Zjednoczonych. Różnica wynika z lokalnych kosztów operacyjnych, a nie z samej operacji.

Co kształtuje Twoją wycenę

- Lifting środkowej części twarzy lub pełny lifting twarzy głębokiej płaszczyzny
- Czy dodawany jest lifting szyi, operacja powiek, kantopeksja czy lifting brwi
- Czas operacji i pobyt w szpitalu

Jak uzyskać wycenę

1

Wyślij swoje zdjęcia

Widoki z przodu i z profilu, zrelaksowane i uśmiechnięte. To wystarczy na pierwszą opinię.

2

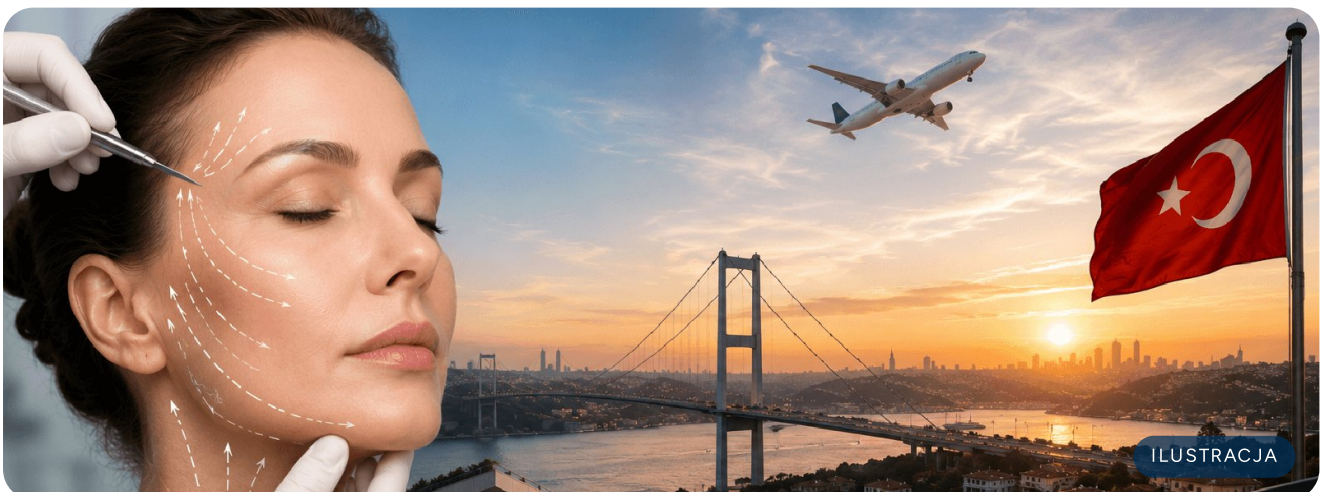
Rozmowa wideo

Rozmawiamy o tym, czego chcesz, czego potrzebuje Twoja twarz i o Twoich pytaniach.

3

Wycena pisemna

Otrzymujesz swój plan i wycenę na piśmie, z dokładnym wyszczególnieniem, co jest wliczone.



O dr. Aydınolu



Ukończyłem specjalizację z chirurgii plastycznej, rekonstrukcyjnej i estetycznej na Uniwersytecie Dicle (2012-2017) i prowadzę własną praktykę w Stambule od 2020 roku. Moja praca obejmuje odmładzanie twarzy, rynoplastykę, chirurgię piersi i konturowanie ciała, zawsze z tą samą zasadą: właściwa procedura we właściwym czasie lub uczciwe „nie”.

Pacjenci z Niemiec, Włoch, Wielkiej Brytanii, Bliskiego Wschodu i wielu innych krajów podróżują do Stambułu na operacje ze mną. Mój zespół i ja planujemy całą podróż wokół operacji.

Ponad 10 000 zabiegów

Członek ISAPS

Tureckie Towarzystwo Chirurgów Plastycznych, Rekonstrukcyjnych i Estetycznych

Rhinoplasty Society of Europe

Autoryzacja Turystyki Zdrowotnej, Tureckie Ministerstwo Zdrowia

Państwa kolejny krok

Wyślij kilka zdjęć na WhatsApp. Powiedz mi, co najbardziej Cię niepokoi, a ja szczerze powiem Ci, co bym polecił.

WHATSAPP +90 544 772 07 72

E-MAIL info@mustafaaydinol.com

KLINIKA Yeşilçimen Sokak No:12, Polat Tower Residence K:2 D:20, Fulya, Şişli, Istanbul



Napisz do nas na WhatsApp



Zaplanuj swoją rekonwalescencję



Lifting twarzy głębokiej płaszczyzny

Ten przewodnik zawiera ogólne informacje i nie zastępuje osobistej konsultacji medycznej. Twój plan, operacja i rekonwalescencja zależą od Twojego własnego badania.