Dr. Mustafa Aydınol

Издание: Сентябрь 2026

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

# Руководство по контурной пластике тела после потери веса

Что я объясняю каждому пациенту с дряблой кожей после значительной потери веса: какая операция подходит для какой области, где будут шрамы, что можно безопасно сделать одновременно и как подготовить тело к операции.




## Доктор Мустафа Айдынол

Пластический, реконструктивный и эстетический хирург, Стамбул


- Член ISAPS
- Турецкое общество пластических, реконструктивных и эстетических хирургов
- Разрешение на медицинский туризм, Министерство здравоохранения Турции

# Прежде чем начать

Значительная потеря веса является достижением. Оставшаяся дряблая кожа не является признаком слабоволия: как только эластичные волокна необратимо перерастянуты, ни крем, ни лазер, ни диета, ни упражнения не смогут полностью это исправить.

Операция меняет дряблую кожу на более упругий контур и запланированный шрам. Это руководство объясняет, где будут шрамы, что исправляет каждая операция, и как я решаю, что можно безопасно сделать одновременно, а что следует отложить.

Читайте в своём темпе. Когда будете готовы, пришлите мне фотографии и историю вашего веса, и я честно скажу вам, что бы я рекомендовал и в каком порядке.

**Доктор Мустафа Айдынол**

### В этом руководстве


01 Что может и чего не может сделать операция после снижения веса

02 Что можно сделать одновременно

03 Какая операция для какой области

04 Перед операцией: вес, медикаменты и питание

05 Результаты из моей практики

06 Вы хороший кандидат?

07 Операция

08 Ваши дни в Стамбуле

09 После возвращения домой

10 Риски и честные ограничения

11 Как читать фотографии «до» и «после»

12 Вопросы, которые следует задать любому хирургу

13 Стоимость и как получить расчёт

14 О докторе Айдыноле и вашем следующем шаге

01

# Что может и чего не может сделать операция после снижения веса

Для дряблых складок и «фартуков» кожи, которые остаются после значительной потери веса, хирургическое удаление является единственным надёжным решением. Количество оставшейся дряблой кожи зависит от того, сколько и как быстро вы потеряли вес, вашего возраста, генетики, предыдущих беременностей, повреждений от солнца и курения.

## Я оцениваю каждое тело по трём параметрам

### Кожа

Насколько она дряблая и в каких областях. Кожа, которая быстро возвращается в исходное состояние, является задачей для липосакции; кожа, которая остаётся там, где вы её оставили, должна быть удалена.

### Жир

Какой жир остаётся. Липосакция может придать форму, но при тонкой, дряблой коже одна только липосакция может усугубить провисание.

### Здоровье

Стабильность веса, питание, анализ крови и другие условия определяют, сколько можно безопасно сделать за один сеанс.

## Чего не сделает контурная пластика тела

- Она не оставляет невидимых шрамов. Шрамы длинные, и они планируются и располагаются максимально тщательно.
- Это не потеря веса. Липосакция никогда не является операцией по снижению веса.
- Она не наращивает мышечный тонус и не лечит целлюлит.

### Только слегка дряблая кожа?

**Липосакция и подтяжка**

При небольшом провисании липосакции с Renuvion может быть достаточно, особенно если качество кожи всё ещё приемлемое.

**Только аппараты**

Renuvion и Endolift могут умеренно уменьшить слегка дряблую кожу.

Честная граница: ни одно устройство на рынке не может убрать висячую складку кожи. Для этого нужна операция. mustafaaydinol.com/ru/renuvion-или-подтяжка-живота/

02

# Что можно сделать одновременно

Большинству пациентов требуется несколько операций. Важен план: какие области, в каком порядке и сколько за один сеанс.

### За один сеанс

Максимум три крупные подтяжки за один сеанс. Абдоминопластика, подтяжка или уменьшение груди, а также подтяжка рук, бёдер или ягодиц считаются одной операцией; липосакция, BBL и подтяжка спины таковыми не считаются.

### Более чем за один

В опубликованной серии из 653 пациентов после значительной потери веса, две или три области вместе не приводили к значительному увеличению осложнений, но четыре или более приводили к нему. Если всё не может быть сделано безопасно за один раз, ответом будут два сеанса, а не один более длительный.

### Два или три сеанса?

Если кожа очень дряблая, хороший результат может потребовать двух или даже трёх сеансов с интервалом в несколько месяцев, каждый раз после полного восстановления. Возраст старше шестидесяти, более высокий ИМТ, анемия, диабет, предыдущая бариатрическая операция и курение снижают объём того, что я делаю за один раз.

Первым вопросом является не прайс-лист, а план.

03

# Какая операция для какой области

Расширенная или Fleur-de-Lys

### Подтяжка живота

После умеренной или значительной потери веса, обычно расширенная вокруг бёдер. Fleur-de-Lys добавляет вертикальный шрам, только когда верхняя часть живота в противном случае оставалась бы дряблой.

Шрам по линии пояса

### Круговая подтяжка нижней части тела

Одна операция по всему телу для живота, бёдер, внешней поверхности бёдер и ягодиц, со шрамом примерно на уровне пояса. Самый мощный вариант.

Шрам на внутренней стороне руки

### Подтяжка рук

От подмышки к локтю. Операция с самым высоким соотношением шрама к результату, поэтому решение на самом деле является решением о шраме.

Пах и внутренняя поверхность бедра

### Подтяжка бедер

Обычно L-образный рисунок, в паху и по внутренней стороне бедра; T-образный рисунок после массивной потери веса. Липосакция является частью почти каждой подтяжки бёдер.

Линия бюстгальтера или верх ягодиц

### Подтяжка спины и ягодиц

Подтяжка спины скрывает шрам под линией бюстгальтера. Подтяжка ягодиц может сохранить вашу собственную ткань в виде скрытого лоскута для восстановления формы.

Обычно якорный рисунок

### Грудь или грудная клетка

Женщинам обычно требуется полная инвертированная T-образная подтяжка, часто с имплантом или жиром для объёма. У мужчин выбор между дряблой кожей и шрамом; третьего варианта нет.

## Распространённые комбинации

- Абдоминопластика с подтяжкой рук или подтяжкой бёдер
- Подтяжка спины с подтяжкой или уменьшением груди
- Круговая подтяжка нижней части тела с липосакцией
- Подтяжка груди с абдоминопластикой, запланированные как один сеанс

> Подтяжка лица никогда не сочетается с операциями на теле. Каждая комбинация является решением после консультации, а не выбор из меню.

04

# Перед операцией: вес, медикаменты и питание

Достижение целевого веса не означает автоматически, что вы готовы. Длинные разрезы лучше всего заживают на стабильном, хорошо питающемся и не страдающем анемией теле.

### Стабильный вес

Обычно я хочу, чтобы ваш вес был стабильным в течение четырёх-шести месяцев. Возвращение веса растянет результат.

### Препараты для снижения веса

Продолжайте принимать препарат GLP-1 и сообщите нам дозу и дату последней инъекции. Вместо того чтобы прекращать его приём, мы меняем режим голодания: только прозрачные жидкости в течение 24 часов перед операцией. Не меняйте дозу самостоятельно.

### Питание и кровь

Белок, железо, витамин B12 и витамин D проверяются и корректируются в первую очередь. Коррекция анемии занимает недели, а не дни.

## Что ещё меняет план

- После бариатрической операции принесите последние полные анализы крови, ферритина и B12.
- Диабет является самым сильным предиктором осложнений после абдоминопластики после значительной потери веса. Принесите свой последний HbA1c.
- Курение: я прошу каждого пациента прекратить курить на четыре недели. Вам не будет отказано, но вам чётко сообщат о риске.
- Никаких дальнейших диет в последний месяц перед операцией, достаточное количество белка и ежедневные прогулки.

### Когда подходящее время?

Когда ваш вес стабилен, анализы крови в порядке, и вы готовы обменять дряблую кожу на запланированный шрам. Если вы всё ещё теряете вес, подождите.

05

# Результаты из моей практики

Это мои собственные пациенты, сфотографированные до и после операции.










Два пациента

## Дряблая кожа, удалённая по одному плану

Первый: после потери 30 кг веса, абдоминопластика, подтяжка груди с имплантами, липосакция и BBL, до и через одну неделю после. Затем: абдоминопластика Fleur-de-Lys с подтяжкой груди с имплантами, BBL и липосакцией, до операции и после.

# Больше результатов



**Подтяжка груди, абдоминопластика, круговая липосакция и BBL**

Возраст 60 лет. До (слева) и через одну неделю после (справа). Подтяжка бёдер и подтяжка лица запланированы на более поздние этапы.



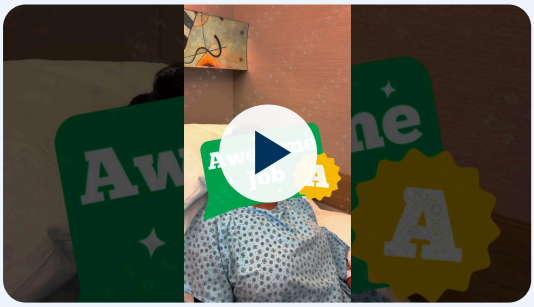
**Абдоминопластика, подтяжка груди с имплантами, липосакция и BBL**

До (слева) и после (справа).



**Подтяжка рук**

До (сверху) и после (снизу), со шрамом по внутренней стороне руки.



ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА

**Пациент из Канады: липосакция, абдоминопластика Fleur-de-Lys и подтяжка рук.**

**Сканируйте, чтобы посмотреть**

**Больше результатов:** mustafaaydinol.com/ru/галерея-до-и-после/

06

# Вы хороший кандидат?

Лучшие кандидаты достигли стабильного веса, находятся в хорошем общем состоянии здоровья и готовы обменять дряблую кожу на запланированный шрам.

## Мои пациенты после снижения веса приходят из трёх направлений

### После бариатрической операции

Дряблая кожа в нескольких областях одновременно. Питание и результаты анализов крови проверяются до планирования чего-либо.

### После приёма препаратов для снижения веса

Препараты GLP-1 быстро влияют на качество кожи. При небольшом провисании может быть достаточно липосакции и Renuvion; при большем потребуется операция.

### После диеты и упражнений

Стабильный вес, достигнутый со временем, с дряблой кожей в одной или нескольких областях, часто планируется поэтапно.

## Когда я скажу «нет» или «ещё нет»

- Вы всё ещё теряете вес. Подождите, пока он не стабилизируется.
- Вы не готовы принять шрам. Выбор между дряблой кожей и шрамом; третьего варианта нет.
- Ваш ИМТ составляет 30 или выше, и вы хотите липосакцию или подтяжку рук, бёдер или тела. Одна только абдоминопластика всё ещё может быть возможна.
- Вы просите семь или восемь операций одновременно. Так это не работает; мы планируем этапы вместе.

07

# Операция

АНЕСТЕЗИЯ

Общая анестезия в аккредитованной больнице

ВРЕМЯ ОПЕРАЦИИ

Примерно 2-3 часа на каждую подтяжку; круговая подтяжка нижней части тела 4-6 часов

БОЛЬНИЦА

Одна ночь; две при абдоминопластике, круговой подтяжке тела или комбинированных подтяжках

ДРЕНАЖИ

Удаляются в Стамбуле, обычно между вторым и пятым днём

Если мы не можем безопасно выполнить все за один сеанс, решением будут два сеанса, а не один более длительный.

## Защита во время и после операции

Вы начинаете ходить через несколько часов после операции. Ранняя ходьба, компрессия и, при необходимости, инъекции для разжижения крови защищают вас от тромбов.

Для перелёта домой вы носите компрессионные чулки в обоих направлениях. Дренажи никогда не оставляются для самостоятельного ухода дома.

08

# Ваши дни в Стамбуле

Планируйте около семи дней в Стамбуле, даже для более крупной комбинированной операции.

**День 0**

### Хирургия

Ваша операция под общим наркозом. Вы начинаете ходить через несколько часов.

**Дни 1–2**

### Больница

Одна или две ночи тщательного наблюдения, с компрессией и, при необходимости, профилактикой тромбозов.

**Дни 2–5**

### Отель

Ежедневный контакт с моей командой. Дренажи удаляются между вторым и пятым днём, в зависимости от операции; после круговой подтяжки тела они остаются дольше всего.

**Дни 6–7**

### Окончательная проверка и вылет

Окончательный осмотр перед отъездом. Большинство пациентов летят домой на шестой или седьмой день, в компрессионных чулках.

**Планировщик восстановления**

Используйте планировщик восстановления на моём сайте, чтобы превратить дату вашей операции в посуточный календарь для вашей поездки.
mustafaaydinol.com/ru/планировщик-восстановления/

09

# После возвращения домой

**2–3 недели**

Ваш первый душ примерно на десятый-двенадцатый день. Сидячая работа примерно через две недели, через три после круговой подтяжки тела. Вождение примерно с третьей недели, с четвёртой недели после круговой подтяжки тела.

**6–8 недель**

Компрессия не менее шести недель, у многих пациентов до восьми. Лёгкое кардио примерно с шестой недели и интенсивные тренировки примерно с восьмой недели; после круговой подтяжки тела эти сроки наступают позже.

**4–6 месяцев**

Большая часть отёка спадает, хотя после круговой подтяжки тела это может занять больше времени. Богатая белком пища и хорошее увлажнение помогают.

**12–18 месяцев**

Шрамы выглядят хуже всего в первые месяцы и продолжают созревать в течение двенадцати-восемнадцати месяцев или дольше.

## Нормально в первые недели

- Напряжение и лёгкое сгибание вперёд при ходьбе после абдоминопластики или круговой подтяжки тела
- Онемение вокруг шрамов, которое улучшается в течение нескольких месяцев
- Отёк нижних конечностей после подтяжки бёдер, который может спадать в течение нескольких недель

### Немедленно свяжитесь с моей командой, если вы заметите

- Одышка или боль в груди
- Болезненная или опухшая икра
- Лихорадка или быстро нарастающий отёк
- Открытие раны или кровотечение

10

# Риски и честные ограничения

Важными рисками являются проблемы с заживлением ран, серома, кровотечение, инфекция, тромбы и проблемы со шрамами. Проблемы с ранами чаще встречаются при более крупных операциях и у бывших заядлых курильщиков.

### Заживление ран

Наиболее вероятно там, где шрамы встречаются или испытывают натяжение. Подтяжка бёдер имеет более высокий процент проблем с заживлением ран, чем большинство операций по контурной пластике тела.

### Серома

Скопление жидкости под кожей после удаления дренажей. Компрессия и ранняя ходьба уменьшают её.

### Шрамы

Длинные и постоянные. Они могут расширяться или смещаться, чаще всего в паху после подтяжки бёдер; после подтяжки рук опубликованные серии сообщают о проблемном рубцевании примерно у одного пациента из десяти.

### Тромбы

Редкие, но серьёзные. Ранняя ходьба, компрессия и, при необходимости, инъекции защищают каждого пациента.

### Два честных ограничения

Кожа, удалённая при стабильном весе, остаётся удалённой. Но если вы наберёте вес впоследствии, обработанная область изменится вместе с остальным телом.

Очень дряблая кожа со временем может снова расслабиться. В опубликованных сериях подтяжек рук рецидивирующая дряблость была зарегистрирована примерно у восьми пациентов из ста.

11

# Как читать фотографии «до» и «после»

После снижения веса фронтальная фотография с опущенными руками скрывает большую часть того, что важно. Справедливое сравнение показывает вам всё тело и шрамы.

## На что обратить внимание

- ✓ Одинаковая поза, расстояние и освещение на обеих фотографиях.
- ✓ Где находятся шрамы и насколько они длинные, а не только то, насколько плоским выглядит перед.
- ✓ Бока и спина. Дряблая кожа после снижения веса распространяется по всему телу.
- ✓ Отметки времени. Через одну неделю тело всё ещё опухшее и находится в компрессии. Попросите показать через год, когда шрамы созреют.

Операция по контурной пластике тела после значительной потери веса не оставляет невидимых шрамов. Она обменивает обвисшую, свисающую кожу на более упругий контур с запланированным, хорошо расположенным шрамом.

12

# Вопросы, которые следует задать любому хирургу

Хирург важнее техники, а структура вокруг операции так же важна, как и сама операция.

1. Вы сертифицированы в области пластической, реконструктивной и эстетической хирургии, и членом каких обществ вы являетесь?
2. Какие области можно безопасно сделать одновременно для меня, и сколько сеансов мне понадобится?
3. Где именно будет каждый шрам?
4. Как долго мой вес должен быть стабильным перед операцией?
5. Что вам нужно знать о моих медикаментах, питании и результатах анализов крови?
6. Как предотвращаются тромбы во время и после операции?
7. Кто осматривает меня в Стамбуле после операции, и с кем мне связаться, когда я вернусь домой?
8. Что именно включено в стоимость?

### Красные флаги

- Всё за один сеанс, независимо от списка
- Предложение липосакции для висячей кожи
- Отсутствие вопросов о питании или анализе крови
- Цена до того, как кто-либо увидит ваши фотографии

13

# Стоимость и как получить расчёт

Контурная пластика тела в Стамбуле стоит значительно меньше, чем те же операции в Великобритании, Германии или более широком ЕС. Я предоставляю письменный расчёт после просмотра ваших фотографий, потому что план и количество сеансов определяют цену.

## Что формирует ваш расчёт

- Какие области и какие подтяжки
- Количество сеансов
- Дополнительная липосакция или Renuvion
- Продолжительность вашего пребывания в больнице

## Как получить расчёт

**1**

### Отправьте свои фотографии

Виды спереди, сбоку и сзади в расслабленном положении, руки подняты до уровня плеч для рук, с указанием вашего текущего веса и того, как долго он был стабильным.

**2**

### Видеозвонок

Мы обсудим, что вас больше всего беспокоит, ваше здоровье и порядок, который имеет смысл.

**3**

### Письменный расчёт

Ваш план и ваш письменный расчёт, включающий больницу, анестезию и последующее наблюдение в Стамбуле.

14

# О докторе Айдыноле



Я завершил свою специализацию по пластической, реконструктивной и эстетической хирургии в Университете Диджле (с 2012 по 2017 год) и с 2020 года веду собственную практику в Стамбуле. Моя работа охватывает омоложение лица, ринопластику, хирургию груди и контурную пластику тела, всегда с одним и тем же правилом: правильная процедура в правильное время, или честный отказ.

Пациенты из Германии, Италии, Великобритании, Ближнего Востока и многих других стран приезжают в Стамбул для операций ко мне. Моя команда и я планируем всю поездку вокруг операции.

- Более 10 000 процедур
- Член ISAPS
- Турецкое общество пластических, реконструктивных и эстетических хирургов
- Rhinoplasty Society of Europe
- Разрешение на медицинский туризм, Министерство здравоохранения Турции

## Ваш следующий шаг

Отправьте несколько фотографий в WhatsApp. Расскажите мне, что вас больше всего беспокоит, и я честно скажу вам, что бы я рекомендовал.


WHATSAPP +90 544 772 07 72

EMAIL info@mustafaaydinol.com

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


Напишите нам в WhatsApp

Планируйте своё восстановление

Дряблая кожа после снижения веса

Это руководство является общей информацией и не заменяет личную медицинскую консультацию. Ваш план, операция и ваше восстановление зависят от вашего собственного обследования.