Dr. Mustafa Aydınol

Издание: Сентябрь 2026

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

Руководство по маммопластике

Увеличение, подтяжка и уменьшение. Что я объясняю каждому пациенту перед операцией на груди в Стамбуле: какая операция подходит для какой груди, как выбираются импланты и как на самом деле выглядит ваше восстановление.



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

Хирургия груди не сводится к одной операции. Увеличение, подтяжка, подтяжка с имплантами и уменьшение решают разные проблемы, оставляют разные шрамы и требуют разного восстановления. Выбор правильной операции для вашей груди важнее всего остального в этом руководстве.

Первый вопрос, который задает каждый пациент, касается размера. Первый вопрос, на который я отвечаю, касается того, что подходит. Ваше телосложение, ткани и расположение соска определяют план, а не цифра из социальных сетей.

Читайте это руководство в своём темпе. Когда будете готовы, пришлите мне несколько фотографий, и я честно скажу вам, какая операция нужна вашей груди, и нужна ли она вообще.

Доктор Мустафа Айдынол

В этом руководстве

01 Что может и чего не может хирургия груди

02 Импланты: размер, тип и расположение

03 Какая операция подходит вашей груди

04 Подтяжка и уменьшение: шрам следует за грудью

05 Результаты 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 расценки

14 О докторе Айдыноле и вашем следующем шаге

01

Что может и чего не может хирургия груди

Хирургия груди изменяет три вещи: объем, положение и размер. Большинство разочарований происходит из-за неправильного лечения, например, импланта для опущенной груди или подтяжки для просто маленькой груди.

Я оцениваю каждую грудь тремя способами

Объем

Слишком мало или слишком много? Имплант, жир или и то, и другое добавляют объем; уменьшение удаляет его и приводит грудь в пропорцию с вашим телом.

Положение

Где находится сосок относительно складки под грудью. Если он опустился, груди нужна подтяжка, с имплантом или без него.

Ткань

Эластичность кожи, толщина тканей и форма грудной стенки. Они определяют имплант, его расположение и длину шрама.

Чего не сделает хирургия груди

- Имплант не подтягивает значительно опущенную грудь. Часто подтяжка является честной рекомендацией, и я прямо вам об этом скажу.
- Подтяжка не добавляет объема. Она восстанавливает положение и форму, и грудь становится немного меньше, потому что удаляется кожа.
- Она не останавливает время. Беременность, изменение веса и возраст все равно изменят вашу грудь, а импланты не являются пожизненными устройствами.

Не уверены, что хотите имплант, или большой имплант?

Пересадка жира

Ваш собственный жир, взятый путем липосакции, позволяет незаметно увеличить грудь на полчашки-одну чашку. Часть его рассасывается, поэтому может быть запланировано один или два сеанса.

Комбинированный подход

Меньший имплант с пересаженным поверх него жиром: более мягкий контур у стройных пациентов с тонкими тканями. Это часть моей опубликованной клинической работы.

Честная граница: жир не может подтянуть опущенную грудь и не может значительно изменить размер. Для этого нужен имплант, подтяжка или и то, и другое. mustafaaydinol.com/ru/эстетика-груди/

02

Импланты: размер, тип и расположение

Выбор импланта является измерением, а не покупкой. Я измеряю ширину основания вашей груди, толщину ваших тканей, эластичность кожи, форму грудной стенки и положение складки, затем мы вместе примеряем сайзеры.

Тип и профиль

Я использую когезивные силиконовые гелевые импланты от проверенных производителей с международной репутацией в области безопасности. Круглые импланты подходят для большинства целей; профиль, то есть насколько сильно выступает имплант, является основным местом для тонкой настройки.

Расположение и разрез

Большинство моих пациентов получают двухплоскостное расположение, частично под мышцей, что особенно щадяще для стройных пациентов с тонкими тканями. Над мышцей, под тонкой фасцией, покрывающей грудную мышцу (субфасциально), может быть правильным выбором, если тканевое покрытие достаточное. Я предпочитаю разрез в складке под грудью, где шрам скрывается.

Импланты на всю жизнь?

Нет. Многие пациенты сохраняют одни и те же импланты пятнадцать лет и дольше, и нет фиксированной даты для их замены, но планируйте, исходя из предположения, что в какой-то момент может потребоваться замена. Если вашим имплантам более шести лет и они никогда не сканировались, сделайте УЗИ.

Число кубических сантиметров, скопированное из социальных сетей, не является планом. Копировать цифры другой женщины все равно что носить ее очки по рецепту: продукт идентичен, а результат отличается.

03

Какая операция подходит вашей груди

Имплант, разрез по складке

Увеличение груди

Для маленькой груди относительно вашего телосложения, потери объема после беременности или похудения, или асимметрии, при этом сосок все еще находится на уровне складки или выше.

Меньший имплант и жир

Комбинированное увеличение

Меньший имплант со структурной пересадкой жира для стройных пациентов с тонкими тканями, легкой асимметрией или после похудения. Требуется достаточное количество жира для приживления.

Без импланта

Пересадка жира

Незаметное изменение размера груди на полчашки-одну чашку с использованием собственного жира, для пациентов, которые не хотят имплантаты и имеют запас жира.

Шрам определяется провисанием

Подтяжка груди

Для опущенной груди. Сосок поднимается, а ткани изменяются; полнота в верхней части груди может быть достигнута за счет собственных тканей или жира.

Обычно в один этап

Подтяжка с имплантами

Для груди, которая опустилась и потеряла объем. Более требовательная: подтяжка подтягивает кожу, в то время как имплант растягивает ее. Два этапа, когда провисание сильное, а имплант большой.

Облегчение, а также форма

Уменьшение груди

Для тяжелой груди, вызывающей боль в шее, плечах и спине, следы от бретелек или высыпания. Обычно на один-три размера чашки меньше, с встроенной подтяжкой.

Часто планируется в рамках одной операции

- Подтяжка живота и липосакция в рамках «преображения мамы»
- Липосакция боковой части груди и области подмышек
- Пересадка жира в верхнюю часть груди или в ягодицы
- Удаление имплантов с подтяжкой для пациентов, которые хотят удалить свои импланты

> Максимум три основные подтяжки проводятся за один сеанс, и подтяжка или уменьшение груди считается одной. Комбинации планируются заранее как одна операция и одно восстановление.

04

Подтяжка и уменьшение: шрам следует за грудью

Обе операции поднимают сосок и изменяют форму груди. Насколько сильно опустилась грудь и сколько лишней кожи, определяет шрам. Я выбираю самый короткий шрам, который действительно сохранит результат.

Вокруг ареолы

Только для легкого провисания с хорошей кожей. Он поднимает сосок на один-два сантиметра и может уменьшить ареолу. Применяется при более сильном провисании, уплощает грудь и расширяет шрам.

Вертикальный, или «леденец»

Основной метод для умеренного провисания и для небольших или умеренных уменьшений. Он сужает основание и придает более выступающую форму. Шрам сначала выглядит тревожно и хорошо заживает в течение года.

Якорный, или перевернутый Т-образный

Для сильного провисания, очень дряблой кожи после похудения и больших уменьшений. Он добавляет шрам в складке под грудью, который сама грудь скрывает, когда вы стоите.

Как я защищаю чувствительность и возможность грудного вскармливания

- Сосок остается прикрепленным к сосудисто-нервной ножке, мостику из ткани, который обеспечивает его кровоснабжение и иннервацию. Он перемещается, а не отрезается.
- В большинстве операций по уменьшению я использую верхнемедиальную ножку; при очень большой груди альтернативой является нижняя ножка.
- Только в крайних случаях сосок удаляется и пересаживается обратно. Это редко, означает потерю чувствительности и возможности грудного вскармливания, и я сообщаю вам об этом заранее.
- Ткань, удаленная при уменьшении, взвешивается и отправляется на рутинное патологоанатомическое исследование.

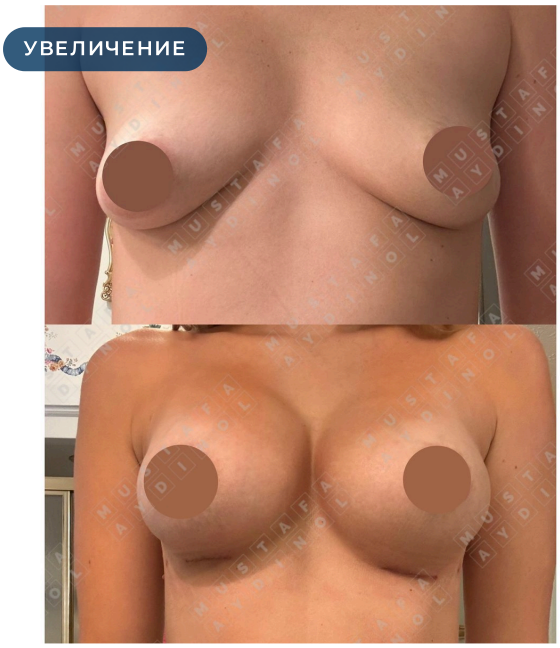
Когда подходящее время?

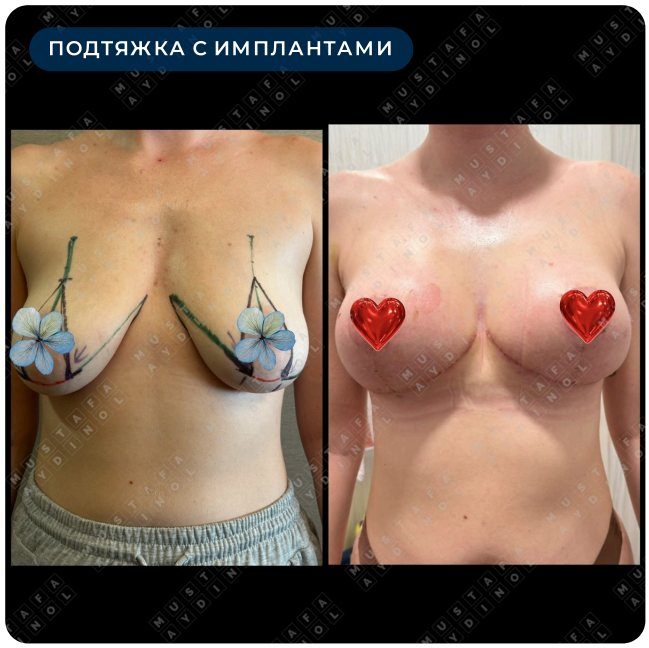
Когда ваш вес был стабильным, обычно в течение четырех-шести месяцев, и когда вы не планируете беременность в ближайшее время. Если вы планируете, обычно лучше подождать до этого. После значительной потери веса большинству пациентов требуется якорный тип.

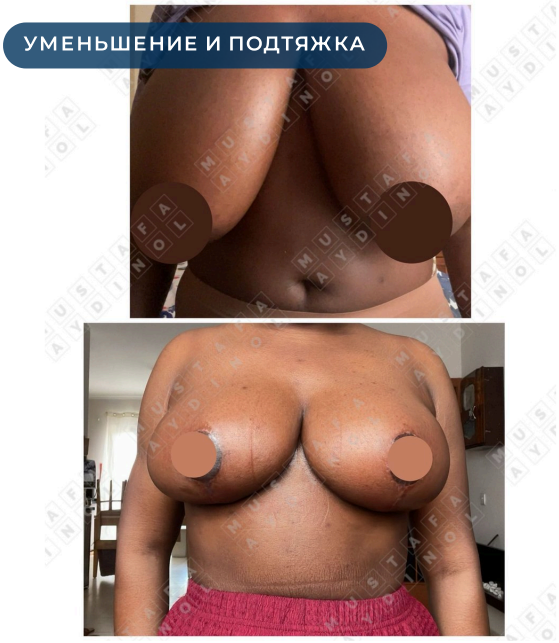
05

Результаты моей практики

Это мои собственные пациенты, сфотографированные до и после операции.







Три пациента

Три разные операции

Увеличение груди с имплантами, подтяжка груди с имплантами и уменьшение груди с подтяжкой. На каждой фотографии «до» находится сверху или слева, «после» находится снизу или справа.

Больше результатов



Подтяжка груди без имплантов

С подтяжкой живота, круговой липосакцией и BBL, возраст 60 лет. До (слева) и через одну неделю после (справа).



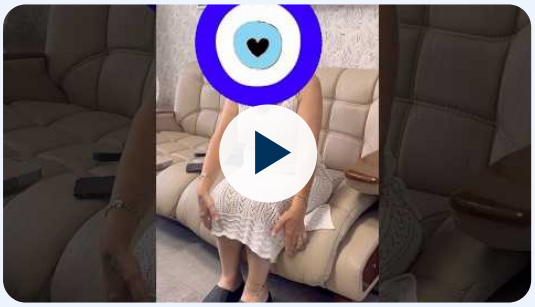
Подтяжка груди с имплантами после потери 30 кг веса

Часть «преображения мамы» с подтяжкой живота, липосакцией и BBL, возраст 28 лет. До (слева) и через одну неделю после (справа).



Увеличение груди

После операции. Некоторые пациенты дают разрешение только на фотографии «после».



ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА

Капсулярная контрактура после подтяжки груди с имплантами: деформированные импланты были заменены, а контрактура устранена.

Сканировать для просмотра

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

06

Вы хороший кандидат?

Правильная операция зависит от вашей груди, а не от размера. Лучшими кандидатами являются люди с хорошим общим состоянием здоровья, стабильным весом и четким пониманием того, что их беспокоит.

Большинство моих пациенток с грудью делятся на три группы

Слишком маленький объем

Маленькая грудь для телосложения, или потеря объема после беременности, грудного вскармливания или похудения, при этом сосок остается на месте. Увеличение, с имплантом, жиром или и тем, и другим.

Провисание

После беременности, грудного вскармливания или похудения, или естественное провисание. Подтяжка, с имплантом или без него; после значительной потери веса, обычно якорный тип.

Слишком тяжелая

Боль в шее, плечах и спине, следы от бретелек, высыпания под грудью, ограничения в спорте. Уменьшение, которое в равной степени направлено на облегчение и на форму.

Когда я скажу «нет» или «пока нет»

- Ваша грудь опустилась, и вы хотите только имплант. Часто этого недостаточно, и я прямо вам об этом скажу.
- Ваш вес все еще меняется, в том числе при приеме лекарств для похудения. Обычно я хочу, чтобы он был стабильным в течение четырех-шести месяцев.
- Вы планируете беременность в ближайшее время. Обычно лучше подождать до этого.
- Вы просите размер, который ваши ткани не могут выдержать, или еще одно увеличение. В какой-то момент моя работа заключается в том, чтобы сказать «нет».

07

Операция

АНЕСТЕЗИЯ

Общая анестезия в аккредитованной больнице

ВРЕМЯ ОПЕРАЦИИ

Увеличение 1-1,5 часа; подтяжка 2-3 часа; уменьшение 3-4 часа

БОЛЬНИЦА

Одна ночь

ДРЕНАЖИ

Обычно удаляются на второй или третий день, в зависимости от объема жидкости, которую они собирают за 24 часа

Я планирую уменьшение пропорционально, а не по обещанному размеру чашки. Сама ткань устанавливает предел, поэтому я не гарантирую размер чашки.

Швы, шрамы и повязки

Кожа закрывается слоями рассасывающимися швами, поэтому швы снимать не нужно. После увеличения шрам располагается в складке под грудью; после подтяжки или уменьшения он следует рисунку, который необходим вашей груди.

Ваша окончательная перевязка проводится на осмотре перед вылетом, и вы берете запасные повязки домой. Дренажи никогда не оставляются для самостоятельного ухода дома.

08

Ваши дни в Стамбуле

Планируйте от пяти до семи дней в Стамбуле.

День 0

Хирургия

Ваша операция под общим наркозом. Вы ходите в тот же вечер.

День 1

Одна ночь в больнице

Ночь под тщательным наблюдением, затем вы переезжаете в свой отель в хирургическом бюстгальтере, с ежедневным контактом с моей командой.

Дни 2–3

Отель

Дренажи обычно удаляются на второй или третий день, в зависимости от того, сколько жидкости они собирают за 24 часа. Короткие прогулки каждый день и сохранение повязок сухими.

Дни 5–7

Окончательная проверка

Ваш окончательный осмотр и перевязка за день до вылета. Большинство пациентов улетают домой между пятым и седьмым днем.

Планировщик восстановления

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

09

После возвращения домой

Примерно 1–2 недели

После увеличения: офисная работа примерно с седьмого дня и вождение с десятого дня; после подтяжки или уменьшения: десятый и двенадцатый день соответственно. Ваш первый душ примерно на десятый день, когда вы также меняете свою повязку.

Около 3–4 недель

Начинается уход за рубцами с использованием силиконового геля или пластырей и защиты от солнца. Примерно с третьей недели разрешены мягкий спортивный бюстгальтер без косточек и сон на боку, если это удобно. Легкое кардио для нижней части тела, а также ванна, бассейн или море разрешены примерно с четвертой недели.

6 недель

Носите поддерживающий бюстгальтер днем и ночью примерно до шестой недели. Затем поддержка может ослабнуть, и можно начинать упражнения для груди, тренировки верхней части тела и поднятие тяжестей.

От 3 месяцев до года

Импланты опускаются и размягчаются до окончательного положения примерно в течение трех месяцев; оценивайте результат через шесть месяцев. После подтяжки или уменьшения форма стабилизируется примерно через четыре месяца, а шрамы продолжают созревать год или более.

Нормально в первые недели

- Напряжение и отек, большая часть которых приходится на первые две недели
- Импланты, которые сначала сидят высоко и кажутся твердыми
- Изменения чувствительности сосков, которые обычно проходят
- Шрамы, которые выглядят красными и приподнятыми в первые месяцы

Немедленно свяжитесь с моей командой, если вы заметите

- Лихорадка выше 38 °C
- Одна грудь внезапно стала более опухшей, красной или болезненной
- Выделения из разреза
- Болезненная икра или одышка

10

Риски и честные ограничения

Любой хирург, который представляет хирургию груди как безрисковую, не информирует вас. Отказ от курения представляет собой самое важное, что вы можете сделать для защиты своего заживления: я прошу вас прекратить курить за четыре недели до операции.

Капсулярная контрактура

Рубцовая ткань вокруг импланта, которая стягивает и уплотняет его. Хорошее тканевое покрытие и постоянная поддержка во время формирования капсулы уменьшают ее; когда это происходит, лечится ревизией.

Заживление ран

После подтяжки или уменьшения, скорее всего, там, где шрамы встречаются под грудью. Серома, гематома, инфекция и, редко, частичная потеря соска являются другими рисками.

Чувствительность и грудное вскармливание

Чувствительность сосков часто меняется вначале и обычно восстанавливается, но может быть снижена. Грудное вскармливание обычно возможно, но ни один хирург не может этого гарантировать.

Имплант и форма

Неправильное положение, рябь в тонких тканях и асимметрия. BIA-ALCL встречается редко и в основном связана с определенными текстурированными имплантами, поэтому важен имплант и его производитель.

Два честных ограничения

Импланты не являются пожизненными устройствами, а подтяжка или уменьшение не останавливают время. Беременность, изменение веса и возраст все еще изменяют грудь; некоторым пациентам требуется ревизия через десять лет или более.

Шрамы остаются навсегда. Они бледнеют в течение одного-двух лет, но не исчезают, и их внешний вид зависит от вашей кожи так же сильно, как и от моей техники.

11

Как читать фотографии «до» и «после»

Грудь легко приукрасить на фотографии: бюстгальтер пуш-ап, поднятые руки, поворот плеч. Честное сравнение показывает вам полную картину.

На что обратить внимание

- ✓ Одинаковая поза, расстояние и освещение на обеих фотографиях, с опущенными руками.
- ✓ Где находится сосок на груди, а не только насколько велика грудь.
- ✓ Шрамы: где они находятся и какой длины, а не только форма.
- ✓ Отметки времени. Импланты сидят высоко и твердо в течение нескольких недель, а шрамы остаются красными в течение нескольких месяцев. Попросите показать через шесть и двенадцать месяцев.

> Я применяю то же правило к своим пациентам. Форма, которую вы видите на пятый день, не является той формой, с которой вы будете жить; результат, с которым вы будете жить, вы увидите через шесть месяцев.

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. Какую операцию вы мне рекомендуете и почему не альтернативы?
3. Как вы выбрали размер, тип и расположение импланта для моего тела?
4. Какой производитель делает имплант и какая гарантия на него распространяется?
5. Где именно будут мои шрамы и почему такой рисунок?
6. Как вы защищаете чувствительность сосков и возможность грудного вскармливания?
7. Кто осматривает меня в Стамбуле после операции, и с кем мне связаться, когда я вернусь домой?
8. Что именно входит в стоимость?

Красные флажки

- Цена до того, как кто-либо видел ваши фотографии
- Размер импланта, выбранный по фотографии или по числу кубических сантиметров
- Только имплант для явно опущенной груди
- Расчет, в котором не указан производитель импланта

13

Стоимость и как получить расценки

Я не публикую единую цену, потому что нет единой операции на груди. Операции в Стамбуле стоят значительно дешевле, чем в Великобритании, Германии или в целом по ЕС, потому что местные операционные расходы ниже, а не потому, что что-то упускается в операционной.

Что формирует ваше предложение

- Операция: увеличение, подтяжка, подтяжка с имплантами или уменьшение
- Импланты, с указанием производителя и гарантии
- Дополнительная пересадка жира или липосакция
- Сочетается ли это с другой операцией и пребыванием в больнице

Как получить ваше предложение

1

Отправьте ваши фотографии

Виды спереди и сбоку, стоя расслабленно с опущенными руками, с указанием вашего роста, веса и размера бюстгальтера.

2

Видеозвонок

Мы обсудим, что вы хотите, что нужно вашему телу, и ваши вопросы.

3

Письменное предложение

Ваш план и расчет в письменной форме, включая больницу, анестезию, импланты, патологоанатомическое исследование после уменьшения, последующее наблюдение в Стамбуле и послеоперационный контакт.

О докторе Айдыноле



Я завершил специализированное обучение в области 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, маммопластику 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 операции 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, что бы я порекомендовал.

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

Спланируйте свое восстановление

Хирургия груди

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