Dr. Mustafa Aydınol

Издание: Сентябрь 2026

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

Руководство по подтяжке лица

Что я объясняю каждому пациенту перед подтяжкой лица в Стамбуле: какая операция подходит какому лицу, как выглядит ваша неделя здесь, и как оценить любого хирурга, включая меня.



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

Подтяжка лица является операцией, при которой слова на сайте клиники больше всего говорят о том, что на самом деле произойдет в операционной. SMAS, глубокая плоскость, эндоскопическая, мини, средняя часть лица: эти термины описывают различные операции с разными результатами и разным восстановлением, и часто они используются так, будто означают одно и то же.

Это руководство представляет собой мою попытку внести ясность. В нем объясняется, что я делаю и почему, как выглядит ваше пребывание в Стамбуле день за днем, каково на самом деле восстановление после возвращения домой, и какие вопросы вы должны задать любому хирургу, прежде чем принять решение.

Читайте в своем темпе. Когда будете готовы, пришлите мне несколько фотографий, и я честно скажу, нуждается ли ваше лицо в подтяжке средней части лица, полной подтяжке лица по методике глубокой плоскости или пока ни в чем.

Доктор Мустафа Айдынол

В этом руководстве

01 Что делает подтяжка лица, а что нет

02 SMAS и глубокая плоскость: что означают эти слова

03 Какая операция подходит вашему лицу

04 Результаты моей практики

05 Вы хороший кандидат?

06 Операция

07 Ваша неделя в Стамбуле

08 После возвращения домой

09 Риски и честные ограничения

10 Как читать фотографии «до» и «после»

11 Вопросы, которые следует задать любому хирургу

12 Стоимость и как получить ценовое предложение

13 О докторе Айдыноле и ваш следующий шаг

01

Что делает подтяжка лица, а что нет

Современная подтяжка лица не является операцией по подтяжке кожи. Она перемещает более глубокие структуры лица, которые опустились с возрастом, и только затем перераспределяет кожу над ними, с очень небольшим натяжением самой кожи.

Я оцениваю каждое лицо по трем частям

Положение

Опущение глубоких тканей: опущенные щеки, брыли, размытая линия подбородка, дряблая шея. Именно это корректирует подтяжка лица.

Объем

Потеря жира на лице: впалые щеки, впадины под глазами. Это требует липофилинга, а не подтяжки.

Качество кожи

Мелкие морщины, текстура, тусклость, ранняя дряблость. Лазер Fotona и мезотерапия лечат это, а не хирургия.

Чего подтяжка лица не сделает

- Она не восстанавливает утраченный объем и не обновляет поверхность кожи. Большинство лиц стареют более чем одним способом, поэтому подтяжка лица часто сочетается с чем-то еще, и поэтому иногда это неправильный ответ.
- Она не останавливает старение. Она сбрасывает часы, и ваше лицо продолжает стареть естественным образом с новой отправной точки.
- Ботокс и филлеры не могут ее заменить. Филлер добавляет объем, но не может переместить опустившиеся ткани; при использовании вместо операции на опущенном лице он, как правило, делает лицо более тяжелым.

Пока нет реального опущения? Тогда вам, возможно, не нужна подтяжка

Лазер Fotona 4D

Четыре режима лазера за один сеанс, включая этап изнутри рта. Постепенное подтягивание и улучшение текстуры с минимальным временем восстановления; лучше всего подходит для ранних изменений и для поддержания результата после подтяжки лица.

Мезотерапия

Гиалуроновая кислота, витамины и пептиды вводятся непосредственно под кожу для ее увлажнения и осветления. Процедура для улучшения качества кожи, часто сочетается с Fotona.

Честная граница: ни лазер, ни инъекции не могут подтянуть брыли, которые структурно опустились, или удалить действительно дряблую кожу. Если обследование покажет это, я так и скажу. mustafaaydinol.com/ru/fotona-4d-безоперационное-омоложение-лица-в/

02

SMAS и глубокая плоскость: что означают эти слова

Каждая современная подтяжка лица воздействует на SMAS, то есть мышечно-фиброзный слой под кожей лица, который провисает с возрастом. Разница между методиками заключается не в том, затрагивают ли они SMAS, а в том, как именно.

SMAS-лифтинг (пликация)

Кожа отделяется от лица, а SMAS под ней подтягивается с поверхности швами, или удаляется его полоска. У подходящего пациента, с более легкими тканями, легкой или умеренной дряблостью и старением, сосредоточенным вдоль линии подбородка, хорошо выполненная пликация дает отличные, естественные результаты.

Глубокая подтяжка лица (Deep plane facelift)

Рассечение проходит под SMAS. Связки, которые удерживают лицо, освобождаются, и кожа и SMAS перемещаются вместе как единый блок, репозиционируясь вверх, а не оттягиваясь назад. Натяжение приходится на глубокий слой, а не на кожу, поэтому лицо выглядит отдохнувшим, а не натянутым.

Всегда ли глубокая плоскость лучше?

Не автоматически. SMAS является слоем, а глубокая плоскость является техникой. Хорошо выполненная пликация SMAS у правильно подобранного пациента превосходит плохо выполненную глубокую плоскость. Преимущество глубокой плоскости проявляется в средней части лица и при более выраженном опущении. Исполнение имеет большее значение, чем название.

Каждая подтяжка лица, которую я выполняю, является операцией в глубокой плоскости. Выбор, который я делаю в каждом конкретном случае, касается не плоскости, а объёма и доступа.

03

Какая операция подходит вашему лицу

Около 2–3 часов

Эндоскопическая подтяжка средней зоны лица

Для старения в средней части лица: опущенные щеки, углубление носогубных складок, впадины под глазами, но чистая линия подбородка и шеи. Через небольшие разрезы, скрытые в линии роста волос, средняя часть лица освобождается и поднимается вертикально с помощью камеры. Видимого рубца перед ухом нет.

Около 6–7 часов

Полная глубокая подтяжка лица

Для брылей, дряблой кожи вдоль челюсти и опущения по всему лицу. Разрез проходит незаметно вокруг уха; глубокая плоскость освобождается от щеки до линии челюсти, и всё лицо репозиционируется. Именно это большинство людей подразумевают под подтяжкой лица.

Добавляется только при необходимости

Подтяжка шеи, когда это необходимо

Добавляется при дряблой коже под подбородком, шейных тяжах или сглаженном угле челюсти и шеи. Если ваша шея еще чистая, я не добавляю ее. Более длинное название операции никому не помогает.

Часто планируется в рамках одной операции

- Операция на верхних и нижних веках (блефаропластика)
- Кантопексия, для поддержки внешнего уголка глаза
- Височный или лобный лифтинг
- Липофилинг, для восстановления утраченного объема

> Комбинации планируются заранее, как одна операция и одно восстановление. Ничего не добавляется в последнюю минуту.

04

Результаты моей практики

Это мои собственные пациенты. Каждая фотография помечена точно тем, что было сделано, ничего более.







Один пациент, три ракурса

Подтяжка лица

Тот же пациент до операции (слева в каждой паре) и после (справа), сфотографированный спереди, под углом и в профиль. Оценивать подтяжку лица по одному удачному ракурсу недостаточно; линия подбородка и шея показывают правду в профиль.

Больше результатов



Подтяжка лица по методике глубокой плоскости, подтяжка шеи и подтяжка губ

До операции, с предоперационной разметкой (слева), и после (справа).



Блефаропластика, Ботокс и лазер Fotona 4D

Когда проблема заключается в веках и качестве кожи, а не в опущении, решением не является подтяжка лица.



ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА

Она вернулась спустя годы после собственной операции, на этот раз приведя свою сестру на подтяжку лица.

Видео на персидском языке

Сканируйте, чтобы посмотреть

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

05

Вы хороший кандидат?

Нет правильного возраста для подтяжки лица. Настоящий вопрос в том, показывает ли ваше лицо структурные изменения, которые может исправить операция, и достаточно ли вы здоровы для общей анестезии.

Большинство моих пациентов, перенесших подтяжку лица, делятся на три группы

Сорок и пятьдесят лет, опущение средней части лица

Везде говорят, что они слишком молоды для подтяжки лица. Эндоскопическая подтяжка средней части лица существует именно для них.

От пятидесяти до семидесяти лет, полное опущение лица

Полная подтяжка лица по методике глубокой плоскости, часто в сочетании с операцией на веках и, при необходимости, подтяжкой шеи.

Мужчины

Разрезы учитывают линию роста бороды, и цель обычно более консервативна: свежее, бодрое лицо, а не кардинальные изменения.

Когда я скажу «нет» или «пока нет»

- Вас в основном беспокоит качество кожи, мелкие морщины или ранняя дряблость. Подтяжка лица является здесь неправильным инструментом; я скажу вам об этом и вместо этого предложу лазер Fotona или мезотерапию.
- Вы курите или употребляете никотин. Кожа после подтяжки лица зависит от кровоснабжения, и никотин является реальной проблемой именно при этой операции. Вам нужно будет бросить курить задолго до операции.
- Вы все еще теряете вес, например, принимая лекарства для похудения. Я не оперирую, пока вес все еще снижается; он должен быть стабильным в течение как минимум трех-шести месяцев, прежде чем мы планируем операцию на лице.
- Вы просите результат, который видели у кого-то другого, особенно на ранней фотографии. План, построенный на чужом лице или чужом отеке, построен на иллюзии.

06

Операция

АНЕСТЕЗИЯ

Общая анестезия

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Средняя часть лица: около 2-3 часов. Все лицо: около 6-7 часов

БОЛЬНИЦА

Одна ночь в больнице после операции

ШВЫ

Рассасывающиеся; швы не нужно снимать после возвращения домой

Освобождение и репозиционирование глубокого слоя по всему лицу представляют собой медленную, обдуманную работу. Именно эту часть я отказываюсь торопить.

Гемостатическая сетка

Использование дренажей зависит от конкретного случая. Часто гемостатическая сетка делает их ненужными: тонкая, временная прошивка швами по всей обработанной области, которая закрывает пространство, где могла бы скапливаться жидкость, равномерно распределяет давление и защищает кожу в первые дни.

На фотографиях это выглядит необычно, и пациенты иногда пугаются, когда впервые видят это онлайн. Ее безболезненно удаляют на третий день, и она также уменьшает синяки.

07

Ваша неделя в Стамбуле

Пяти-семи дней в Стамбуле достаточно для подтяжки лица.

День 0

Хирургия

Ваша операция, за которой следует одна ночь в больнице под наблюдением.

Дни 1–3

Отдых в вашем отеле

Вы носите компрессионное белье и тонкие клейкие полоски вдоль линий разрезов, а также гемостатическую сетку, если она была установлена. Моя команда на связи с вами каждый день.

День 3

Сетка и дренажи удалены

Сетка снимается, дренажи удаляются, если они использовались, и я осматриваю ваше лицо.

Дни 5–7

Заключительный осмотр, затем домой

Последняя проверка перед отъездом, и вы летите домой.

Планировщик восстановления

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

08

После возвращения домой

Около 2 недель

Большинство пациентов выглядят презентабельно в обычной компании и возвращаются к офисной работе.

Недели 4-6

Можно возобновить физические упражнения. До этого избегайте тяжелых нагрузок и всего, что резко повышает ваше кровяное давление.

Первые месяцы

Отек постепенно спадает. Временное онемение щек и ушей, а также некоторая скованность при выраженной мимике исчезают в тот же период.

6-12 месяцев

Честная контрольная точка. Отек спал, рубцы созрели, и именно тогда следует оценивать результат.

Нормально в первые недели

- Отек и синяки, которые могут опускаться к шее
- Чувство стянутости и давления
- Очаговое онемение вокруг щек и ушей
- Небольшая асимметрия отека между двумя сторонами

Немедленно свяжитесь с моей командой, если заметите

- Внезапный отек с одной стороны или боль, которая быстро усиливается
- Лихорадка или распространяющееся покраснение
- Выделения из разреза
- Новая слабость в части лица

09

Риски и честные ограничения

Каждая операция имеет риски. Вот те, которые важны при подтяжке лица, и как с ними справляются.

Гематома

Кровотечение под кожей, наиболее вероятно в первые часы после операции. Вот почему вы остаетесь на ночь в больнице.

Слабость лицевого нерва

Временная слабость ветви лицевого нерва. Это реже встречается при операциях по методике глубокой плоскости, выполняемых хирургами, которые рутинно работают в этой плоскости, потому что нервы видны и защищены, а не обходятся вслепую.

Онемение

Онемение щек и ушей является обычным явлением и проходит в течение нескольких месяцев.

Рубцы

Подтяжка лица оставляет рубцы; любой, кто говорит обратное, что-то продает. Они следуют естественным контурам вокруг уха и в линию роста волос, и у большинства пациентов их трудно найти после заживления.

Два честных ограничения

Подтяжка лица переводит часы назад; она не останавливает их. Репозиционирование является стойким, и большинство пациентов чувствуют, что эффект сохраняется около десяти лет, старея естественным образом, а не возвращаясь к исходному состоянию.

Курение является реальной проблемой именно при подтяжке лица. Если вы курите, пожалуйста, прочитайте мое руководство по курению и хирургии, прежде чем что-либо планировать.

10

Как читать фотографии «до» и «после»

Почти каждая подтяжка лица выглядит великолепно через три месяца, включая результаты, которые не сохранятся. На этом этапе остаточный отек заполняет мелкие морщины и сглаживает контуры; он выполняет часть работы хирурга.

На что обратить внимание

- ✓ Отметки времени. Попросите показать того же пациента через двенадцать месяцев, а не только через шесть недель.
- ✓ Линия роста волос, мочка уха и область непосредственно перед ухом. Именно здесь проявляются недостатки поспешной работы, как только отек спадает.
- ✓ Идентичное освещение и угол съемки на фотографиях «до» и «после». Лестный свет делает больше работы, чем большинство людей осознают.
- ✓ Лицо в покое и в движении, а не только тщательно подобранные статичные изображения.

Я применяю то же правило к своим собственным пациентам: если вам нравится ваше лицо через три месяца, подождите до двенадцатого месяца, прежде чем судить о нем. И попросите меня, как вы должны попросить любого хирурга, фотографии, сделанные через двенадцать месяцев.



Куда смотреть: область вокруг уха

Заживший разрез после подтяжки лица из моей практики. Рубец следует естественному контуру перед ухом и вокруг него, именно там, где проявляется поспешная операция.

11

Вопросы, которые следует задать любому хирургу

Хирург важнее техники, а структура вокруг операции важнее всего. Задайте эти вопросы каждому хирургу, которого вы рассматриваете, включая меня.

1. Вы сертифицированы в области пластической, реконструктивной и эстетической хирургии, и членом каких обществ вы являетесь?
2. Какую технику вы рекомендуете для моего лица, и почему именно ее, а не другую?
3. Вы лично выполните всю операцию?
4. Где именно меня будут оперировать, и останусь ли я на ночь в больнице?
5. Сколько времени займет операция, и что к ней добавляется, если что-либо?
6. Могу ли я увидеть результаты через двенадцать месяцев, а не только в первые недели?
7. Какие осложнения вы видите, и как они устраняются, если произойдут после моего возвращения домой?
8. Мое ценовое предложение оформлено в письменном виде, и в нем точно указано, что включено?

Красные флаги

- Цена до того, как кто-либо увидит ваши фотографии
- Давление с целью быстрого принятия решения или внесения залога сегодня
- Гарантированные результаты или сильно отфильтрованные фотографии
- Нет указанного хирурга или нет четкого плана послеоперационного ухода

12

Стоимость и как получить ценовое предложение

Подтяжка лица по методике глубокой плоскости в Стамбуле стоит значительно меньше, чем та же операция в Лондоне, Германии или США. Разница заключается в местных операционных расходах, а не в самой операции.

Что формирует ваше ценовое предложение

- Подтяжка средней части лица или полная подтяжка лица по методике глубокой плоскости
- Будет ли добавлена подтяжка шеи, операция на веках, кантопексия или подтяжка бровей
- Время операции и пребывание в больнице

Как получить ценовое предложение

1

Отправьте свои фотографии

Виды спереди и в профиль, расслабленное и улыбающееся лицо. Этого достаточно для первого мнения.

2

Видеозвонок

Мы обсуждаем, что вы хотите, что нужно вашему лицу, и ваши вопросы.

3

Письменное ценовое предложение

Вы получаете свой план и ценовое предложение в письменном виде, с точным перечнем того, что включено.



13

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 нужное время, или честный отказ.

Пациенты из Германии, Италии, Великобритании, Ближнего Востока и многих других стран приезжают в Стамбул на операцию 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

Подтяжка лица по методике глубокой плоскости

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