



Dr. Mustafa Aydinol

Издање: септембар 2026.

ВОДИЧ ЗА ПАЦИЈЕНТЕ

Водич за обликовање тела након губитка тежине

Шта објашњавам сваком пацијенту са вишком коже након значајног губитка тежине: која операција одговара којој области, где иду ожиљци, шта се може безбедно радити заједно и како припремити тело за операцију.

Др Мустафа Ајдинол

Пластични, реконструктивни и естетски хирург, Истанбул

Члан ISAPS-а

Турско друштво пластичних, реконструктивних и естетских хирурга

Овлашћење за здравствени туризам, Министарство здравља Турске



Пре него што почнете

Значајан губитак тежине је достигнуће. Кожа коју оставља за собом није неуспех снаге воље: када су еластична влакна трајно пренапрегнута, ниједна крема, ласер, дијета или вежба неће то у потпуности преокренути.

Операција мења вишак коже за чвршћу контуру и планирани ожиљак. Овај водич објашњава где иду ожиљци, шта свака операција поправља и како одлучујем шта се може безбедно радити заједно, а шта треба да сачека.

Читајте сопственим темпом. Када будете спремни, пошаљите ми фотографије и историју ваше тежине, а ја ћу вам искрено рећи шта бих препоручио и којим редоследом.

Др Мустафа Ајдинол

У овом водичу

- 01 Шта операција може, а шта не може да учини након губитка тежине
- 02 Шта се може радити заједно
- 03 Која операција за коју област
- 04 Пре операције: тежина, лекови и исхрана
- 05 Резултати из моје праксе
- 06 Да ли сте добар кандидат?
- 07 Операција
- 08 Ваши дани у Истанбулу
- 09 Након повратка кући
- 10 Ризици и искрена ограничења
- 11 Како читати фотографије пре и после
- 12 Питања за било ког хирурга
- 13 Цена и како добити понуду
- 14 О др Ајдинолу и вашем следећем кораку

Шта операција може, а шта не може да учини након губитка тежине

За опуштене наборе и превоје коже који настају након значајног губитка тежине, хируршко уклањање је једино поуздано решење. Колико вишка коже остаје зависи од тога колико сте изгубили и колико брзо, ваших година, ваших гена, ранијих трудноћа, оштећења од сунца и пушења.

Процењујем свако тело на три начина

Кожа

Колико је опуштена и у којим областима. Кожа која се враћа у првобитно стање је проблем липосукције; кожа која остаје тамо где је поставите мора се уклонити.

Масноћа

Колико масноће остаје. Липосукција може да је обликује, али код танке, опуштене коже, сама липосукција може погоршати опуштеност.

Здравље

Стабилност тежине, исхрана, крвна слика и други услови одлучују колико се безбедно може урадити у једној сесији.

Шта обликовање тела неће учинити

- Не оставља невидљиве ожиљке. Ожиљци су дуги, и планирани су и постављени што је могуће пажљивије.
- То није губитак тежине. Липосукција никада није операција за губитак тежине.
- Не гради мишићни тонус нити третира целулит.

Само благо опуштена кожа?

Липосукција и затезање

Када је опуштеност блага, липосукција са Renuvion-ом може бити довољна, посебно тамо где је квалитет коже још увек разуман.

Само уређаји

Renuvion и Endolift могу умерено смањити благо опуштену кожу.

Искрена граница: ниједан уређај на тржишту не може да уклони висећи набор коже. За то је потребна операција. mustafaaydinol.com/sr/renuvion-или-затезање-стомака/

Шта се може радити заједно

Већини пацијената је потребно неколико операција. Важан је план: које области, којим редоследом и колико у једној сесији.

У једној сесији

Највише три велика затезања иду у једну сесију. Затезање стомака, затезање или смањење груди, и затезање руку, бутина или задњице рачунају се као једно; липосукција, BBL и затезање леђа не.

У више од једне

У објављеној серији од 653 пацијента након значајног губитка тежине, две или три области заједно нису значајно повећале компликације, али четири или више јесу. Ако се све не може безбедно урадити одједном, одговор су две сесије, а не дужа.

Две или три сесије?

Ако је кожа веома опуштена, добар резултат може захтевати две или чак три сесије, у размаку од неколико месеци, свака након што се потпуно опоравите. Старост преко шездесет година, виши БМИ, анемија, дијабетес, претходна баријатријска хирургија и пушење, све то смањује колико могу да урадим одједном.

Прво питање није ценовник, већ план.

Која операција за коју област

Проширено или Fleur-de-Lys

Затезање стомака

Након умереног до великог губитка тежине, обично проширено око кукова. Fleur-de-Lys додаје вертикални ожиљак, само када би горњи део стомака иначе остао опуштен.

Ожиљак у пределу појаса

Затезање доњег дела тела

Једна операција око целог тела за стомак, кукове, спољне бутине и задњицу, са ожиљком отприлике у нивоу појаса. Најмоћнија опција.

Ожиљак на унутрашњој страни руке

Подизање руку

Од пазуха према лакту. Операција са највећим односом ожиљка према резултату, тако да је одлука заиста одлука о ожиљку.

Препоне и унутрашња страна бутине

Подизање бутина

Обично образац у облику слова L, у препонама и низ унутрашњу страну бутине; образац у облику слова T након масивног губитка тежине. Липосукција је део скоро сваког затезања бутина.

Линија грудњака или горњи део задњице

Затезање леђа и задњице

Затезање леђа скрива ожиљак испод траке грудњака. Затезање задњице може задржати сопствено ткиво као усађени режањ за враћање облика.

Обично образац сидра

Груди или прса

Женама је обично потребно потпуно инвертовано T затезање, често са имплантом или масноћом за волумен. Код мушкараца, избор је вишак коже или ожиљак; не постоји трећа опција.

Уобичајене комбинације

- Затезање стомака са затезањем руку или затезањем бутина
- Затезање леђа са затезањем или смањењем груди
- Затезање доњег дела тела са липосукцијом
- Затезање груди са затезањем стомака, планирано као једна сесија

Затезање лица се никада не комбинује са операцијом тела. Свака комбинација је одлука на консултацијама, а не избор из менија.

Пре операције: тежина, лекови и исхрана

Достизање циљне тежине не значи аутоматски да сте спремни. Дуги резови најбоље зарастају у телу које је стабилно, добро храњено и није анемично.

Стабилна тежина

Обично желим да ваша тежина буде стабилна четири до шест месеци. Тежина која се врати ће растегнути резултат.

Лекови за мршављење

Наставите да узимате своје GLP-1 лекове и реците нам дозу и датум последње ињекције. Уместо да га прекидамо, мењамо пост: само бистре течности 24 сата пре операције. Не мењајте дозу сами.

Исхрана и крв

Протеини, гвожђе, витамин Б12 и витамин Д се прво проверавају и коригују. Анемији су потребне недеље, а не дани, да се коригује.

Шта још мења план

- Након баријатријске хирургије, донесите своје најновије резултате комплетне крвне слике, феритина и Б12.
- Дијабетес је најјачи предиктор компликација након затезања стомака после значајног губитка тежине. Донесите свој најновији HbA1c.
- Пушење: тражим од сваког пацијента да престане четири недеље. Нећете бити одбијени, али ће вам ризик бити јасно саопштен.
- Нема даље дијете у последњем месецу пре операције, довољно протеина и свакодневно ходање.

Када је право време?

Када вам је тежина стабилна, резултати крви су у реду и спремни сте да замените вишак коже за планирани ожиљак. Ако још увек губите тежину, сачекајте.

Резултати из моје праксе

Ово су моји пацијенти, фотографисани пре и после операције.



Два пацијента

Вишак коже, уклоњен у једном плану

Прво: након губитка 30 кг тежине, затезање стомака, затезање груди са имплантима, липосукција и BBL, пре и недељу дана после. Затим: Fleur-de-Lys затезање стомака са затезањем груди са имплантима, BBL и липосукција, пре операције и после.

Више резултата



Затезање груди, затезање стомака, 360 липосукција и BBL

Старост 60 година. Пре (лево) и недељу дана после (десно).
Затезање бутина и затезање лица планирани су као касније фазе.



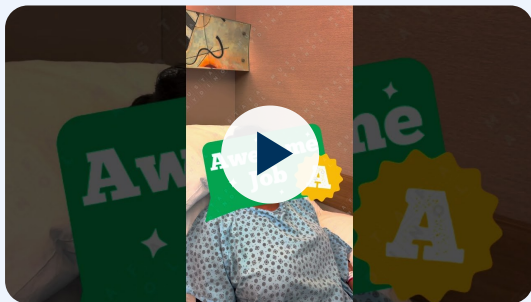
Затезање стомака, затезање груди са имплантима, липосукција и BBL

Пре (лево) и после (десно).



Подизање руку

Пре (горе) и после (доле), са ожиљком дуж унутрашње стране руке.



ПРИЧА ПАЦИЈЕНТА

Пацијент из Канаде: липосукција, Fleur-de-Lys затезање стомака и затезање руку.



Скенирајте за гледање

Више резултата: mustafaaydinol.com/sr/галерија-пре-и-после/

Да ли сте добар кандидат?

Најбољи кандидати су достигли стабилну тежину, доброг су општег здравља и спремни су да замене вишак коже за планирани ожиљак.

Моји пацијенти након губитка тежине долазе из три правца

Након баријатријске хирургије

Вишак коже у неколико области одједном. Резултати исхране и крви се проверавају пре него што се било шта планира.

Након лекова за мршављење

GLP-1 лекови брзо утичу на квалитет коже. Са малом опуштеношћу, липосукција и Renuvion могу бити довољни; са већом, операција.

Након дијете и вежбања

Стабилна тежина постигнута током времена, са вишком коже у једној или неколико области, често планирана у фазама.

Када ћу рећи не, или још не

- Још увек губите тежину. Сачекајте док не буде стабилна.
- Нисте спремни да прихватите ожиљак. Избор је вишак коже или ожиљак; не постоји трећа опција.
- Ваш БМИ је 30 или виши и желите липосукцију или затезање руку, бутина или тела. Затезање стомака само по себи још увек може бити могуће.
- Тражите седам или осам операција одједном. То тако не функционише; заједно планирамо фазе.

Операција

АНЕСТЕЗИЈА

Општа анестезија, у акредитованој болници

ВРЕМЕ ОПЕРАЦИЈЕ

Око 2 до 3 сата по затезању;
затезање доњег дела тела 4 до 6 сати

БОЛНИЦА

Једна ноћ; две са затезањем стомака, затезањем тела или комбинованим затезањима

ДРЕНОВИ

Уклоњени у Истанбулу, обично између другог и петог дана

Ако не можемо све безбедно урадити у једној сесији, одговор су две сесије уместо једне дуже.

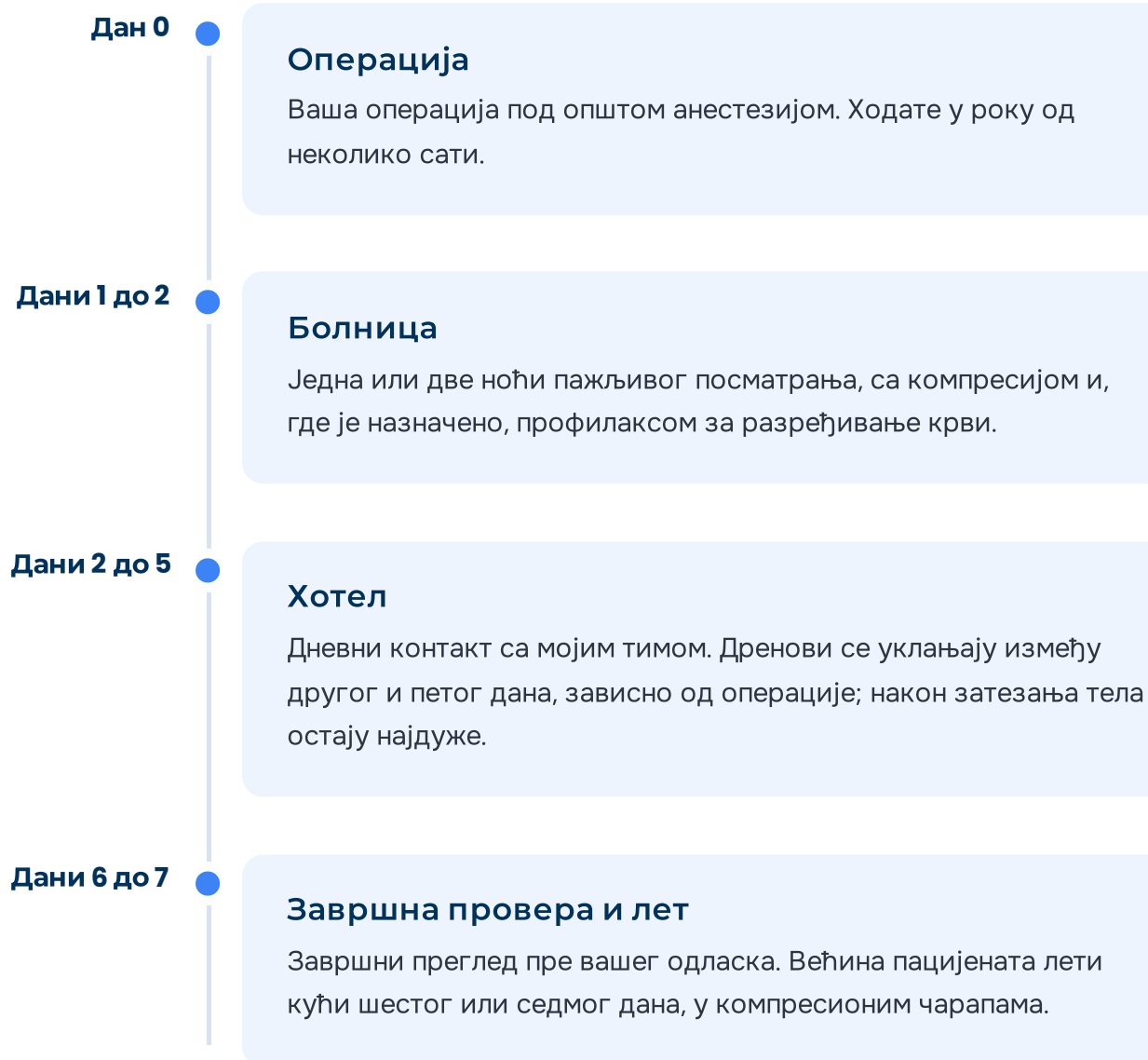
Заштита током и након операције

Ходате у року од неколико сати након операције. Рано ходање, компресија и, где је назначено, ињекције за разређивање крви штите вас од угрушака.

За лет кући, носите градуиране компресионе чарапе, у оба смера. Дренови се никада не остављају да их сами решавате код куће.

Ваши дани у Истанбулу

Планирајте око седам дана у Истанбулу, чак и за већу комбиновану операцију.



Планер опоравка

Користите планер опоравка на мом веб-сајту да бисте датум ваше операције претворили у дневни календар за ваше путовање. mustafaaydinol.com/sr/планер-опоравка/

Након повратка кући

**2 до 3
недеље**

Ваше прво туширање око десетог до дванаестог дана.
Канцеларијски рад од око две недеље, три након затезања тела.
Вожња од око треће недеље, четврте недеље након затезања тела.

**6 до 8
недеља**

Компресија најмање шест недеља, многи пацијенти до осам.
Лагани кардио од око шесте недеље и тешки тренинзи од око осме недеље; након затезања тела, касније.

4 до 6 месеци

Већина отока се повукла, иако након затезања тела може потрајати дуже. Храна богата протеинима и добра хидратација помажу.

**12 до 18
месеци**

Ожиљци изгледају најгоре у првим месецима и настављају да сазревају дванаест до осамнаест месеци или више.

Нормално у раним недељама

- Затегнутост и благо савијено ходање напред након затезања стомака или тела
- Утрнулост око ожиљака, која се побољшава током месеци
- Оток доњих ногу након затезања бутина, који може потрајати недељама да се повуче

Одмах контактирајте мој тим ако приметите

- Краткоћа даха или бол у грудима
- Болан или отечен лист
- Грозница или оток који се брзо повећава
- Рана која се отвара или крварење

Ризици и искрена ограничења

Ризици који су важни су проблеми са зарастањем рана, сером, крварење, инфекција, крвни угрушци и проблеми са ожиљцима. Проблеми са ранама су чешћи код већих операција и код бивших тешких пушача.

Зарастање рана

Највероватније тамо где се ожиљци спајају или носе напетост. Затезање бутина има већу стопу проблема са зарастањем рана од већине операција обликовања тела.

Сером

Скупљање течности испод коже након уклањања дренажа. Компресија и рано ходање то смањују.

Ожиљци

Дуги и трајни. Могу се проширити или померити, најчешће у препонама након затезања бутина; након затезања руку, објављене серије извештавају о проблематичним ожиљцима код око једног пацијента од десет.

Крвни угрушци

Редак, али озбиљан. Рано ходање, компресија и, где је назначено, ињекције штите сваког пацијента.

Два искрена ограничења

Кожа уклоњена при стабилној тежини остаје уклоњена. Али ако након тога добијете на тежини, третирана област се мења са остатком вашег тела.

Веома опуштена кожа може се поново опустити временом. У објављеним серијама затезања руку, поновна опуштеност је пријављена код око осам пацијената од стотину.

Како читати фотографије пре и после

Након губитка тежине, предња фотографија са спуштеним рукама скрива већину онога што је важно. Поштено поређење показује цело тело и ожиљке.

Шта тражити

- ✓ Исти положај, удаљеност и светлост на обе фотографије.
- ✓ Где су ожиљци и колико су дуги, а не само колико равно изгледа предњи део.
- ✓ Стране и леђа. Вишак коже након губитка тежине иде свуда окол.
- ✓ Временске ознаке. Након недељу дана тело је још увек отечено и под компресијом. Затражите да видите годину дана, када ожиљци сазреју.

Операција обликовања тела након значајног губитка тежине не оставља невидљиве ожиљке. Она мења опуштену, висећу кожу за затегнутију контуру са планираним, добро постављеним ожиљком.

Питања за било ког хирурга

Хирург је важнији од технике, а структура око операције је подједнако важна као и сама операција.

- 1 Да ли сте сертифицировани за пластичну, реконструктивну и естетску хирургију и члан којих сте друштава?
- 2 Које области се могу безбедно радити заједно за мене и колико ће ми сесија бити потребно?
- 3 Где ће тачно бити сваки ожиљак?
- 4 Колико дуго моја тежина мора бити стабилна пре операције?
- 5 Шта треба да знате о мојим лековима, исхрани и резултатима крви?
- 6 Како се спречавају крвни угрушци током и након операције?
- 7 Ко ме прегледа у Истанбулу након операције и кога да контактирам када се вратим кући?
- 8 Шта је тачно укључено у цену?

Црвене заставице

- Све у једној сесији, без обзира на листу
- Липосукција понуђена за висећу кожу
- Нема питања о исхрани или крвној слици
- Цена пре него што је ико видео ваше фотографије

Цена и како добити понуду

Обликовање тела у Истанбулу кошта знатно мање него исте операције у Уједињеном Краљевству, Немачкој или ширем ЕУ. Понуду дајем у писаној форми након што видим ваше фотографије, јер план и број сесија одлучују о цени.

Шта обликује вашу понуду

- Које области и која затезања
- Број сесија
- Додата липосукција или Renuvion
- Дужина вашег боравка у болници

Како добити понуду

1

Пошаљите своје фотографије

Погледи спреда, са стране и позади у опуштеном ставу, руке подигнуте до висине рамена за руке, са вашом тренутном тежином и колико дуго је стабилна.

2

Видео позив

Разговарамо о томе шта вас највише мучи, вашем здрављу и редоследу који има смисла.

3

Писана понуда

Ваш план и ваша понуда у писаној форми, који покривају болницу, анестезију и праћење у Истанбулу.

О др Ајдинолу



Завршио сам специјалистичку обуку из пластичне, реконструктивне и естетске хирургије на Универзитету Дикле (2012. до 2017.) и водим сопствену праксу у Истанбулу од 2020. године. Мој рад обухвата подмлађивање лица, ринопластику, операције дојки и обликовање тела, увек са истим правилом: права процедура у право време, или искрено не.

Пацијенти из Немачке, Италије, Уједињеног Краљевства, Блиског истока и многих других земаља путују у Истанбул на операцију код мене. Мој тим и ја планирамо цело путовање око операције.

10.000+ процедура

Члан ISAPS-а

Турско друштво пластичних, реконструктивних и естетских хирурга

Европско друштво за ринопластику

Овлашћење за здравствени туризам, Министарство здравља Турске

Ваш следећи корак

Пошаљите неколико фотографија на WhatsApp. Реците ми шта вас највише мучи, а ја ћу вам искрено рећи шта бих препоручио.

WHATSAAPP +90 544 772 07 72

ИМЕЈЛ info@mustafaaydinol.com

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



Пошаљите нам поруку на
WhatsApp



Планирајте свој опоравак



Вишак коже након губитка
тежине

Овај водич је општа информација и не замењује личну медицинску консултацију. Ваш план, операција и ваш опоравак зависе од вашег личног прегледа.