Dr. Mustafa Aydınol

Видання: вересень 2026

ПОСІБНИК ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

Посібник з контурування тіла після схуднення

Що я пояснюю кожному пацієнту з обвислою шкірою після значної втрати ваги: яка операція підходить для якої зони, де будуть шрами, що можна безпечно зробити разом і як підготувати своє тіло до операції.



Д-р Мустафа Айдинол

Пластичний, реконструктивний та естетичний хірург, Стамбул

- Член ISAPS
- Турецьке товариство пластичних реконструктивних та естетичних хірургів
- Дозвіл на медичний туризм, Міністерство охорони здоров'я Туреччини

Перш ніж почати

Значна втрата ваги є досягненням. Шкіра, що залишається після неї, не свідчить про брак сили волі: коли еластичні волокна назавжди розтягнуті, жоден крем, лазер, дієта чи вправи не відновлять їх повністю.

Операція обмінює цю обвислу шкіру на більш пружний контур і заплановані шрами. Цей посібник пояснює, де будуть шрами, що виправляє кожна операція і як я вирішую, що можна безпечно зробити разом, а що слід відкласти.

Читайте у своєму темпі. Коли будете готові, надішліть мені фотографії та історію вашої ваги, і я чесно скажу, що я б зробив і в якому порядку.

Д-р Мустафа Айдинол

У цьому посібнику

01 Що може зробити операція після схуднення, а що ні

02 Що можна зробити разом

03 Яка операція для якої зони

04 Перед операцією: вага, медикаменти та харчування

05 Результати з моєї практики

06 Чи є Ви хорошим кандидатом?

07 Операція

08 Ваші дні в Стамбулі

09 Після того, як Ви полетите додому

10 Ризики та чесні межі

11 Як читати фотографії «до» та «після»

12 Запитання, які слід поставити будь-якому хірургу

13 Вартість і як отримати пропозицію

14 Про д-ра Айдинола та Ваш наступний крок

01

Що може зробити операція після схуднення, а що ні

Для обвислих складок і фартухів шкіри, що залишаються після значної втрати ваги, єдиним надійним рішенням є хірургічне видалення. Скільки обвислої шкіри залишається, залежить від того, скільки ви втратили і як швидко, вашого віку, генів, попередніх вагітностей, сонячного пошкодження та куріння.

Я оцінюю кожне тіло трьома способами

Шкіра

Наскільки вона обвисла і в яких зонах. Шкіра, що повертається на місце, є завданням для ліпосакції; шкіра, що залишається там, куди ви її поклали, має бути видалена.

Жир

Який жир залишається. Ліпосакція може його сформувати, але в тонкій обвислій шкірі сама ліпосакція може погіршити обвисання.

Здоров'я

Стабільність ваги, харчування, аналіз крові та інші стани визначають, скільки можна безпечно зробити за один сеанс.

Що не зробить контурна пластика тіла

- Вона не залишає невидимих шрамів. Шрами довгі, і вони плануються та розміщуються якомога ретельніше.
- Це не схуднення. Ліпосакція ніколи не є операцією для схуднення.
- Вона не створює м'язовий тонус і не лікує целюліт.

Лише злегка обвисла шкіра?

Ліпосакція та підтяжка

Коли обвисання незначне, ліпосакції з Renuvion може бути достатньо, особливо там, де якість шкіри ще прийнятна.

Лише апарати

Renuvion та Endolift можуть скоротити злегка обвислу шкіру на помірну величину.

Чесна межа: жоден апарат на ринку не може підтягнути висячу складку шкіри. Для цього потрібна операція. mustafaaydinol.com/uk/renuvion-або-абдомінопластика/

02

Що можна зробити разом

Більшості пацієнтів потрібно кілька операцій. Важливий план: які зони, в якому порядку і скільки за один сеанс.

За один сеанс

Максимум три великі підтяжки в одному сеансі. Абдомінопластика, підтяжка або зменшення грудей і підтяжка рук, стегон або сідниць рахуються кожна як одна; ліпосакція, BBL і підтяжка спини не рахуються.

За більше ніж один

У опублікованій серії з 653 пацієнтів після значної втрати ваги дві або три зони разом не підвищували ускладнення суттєво, але чотири або більше підвищували. Якщо все не можна зробити безпечно за раз, правильна відповідь: два сеанси, а не один довший.

Два чи три сеанси?

Якщо шкіра дуже обвисла, хороший результат може зайняти два або навіть три сеанси з інтервалом у кілька місяців, кожен після повного відновлення. Вік понад шістдесят, вищий ІМТ, анемія, діабет, попередня баріатрична операція та куріння: все це зменшує обсяг того, що я роблю за раз.

Перше питання стосується не прайс-листа, а плану.

03

Яка операція для якої зони

Розширена або Fleur-de-Lys

Абдомінопластика

Після помірної або великої втрати ваги, зазвичай розширена навколо стегон. Fleur-de-Lys додає вертикальний шрам, лише коли верхня частина живота інакше залишиться обвислою.

Шрам на лінії пояса

Підтяжка нижньої частини тіла

Одна операція по всьому тілу для живота, стегон, зовнішніх стегон і сідниць зі шрамом приблизно на рівні пояса. Найпотужніший варіант.

Шрам на внутрішній стороні руки

Підтяжка рук

Від пахви до ліктя. Операція з найвищим співвідношенням шраму до результату, тому рішення насправді є рішенням про шрам.

Пах і внутрішня частина стегна

Підтяжка стегон

Зазвичай L-подібний візерунок, у паху та вниз по внутрішній стороні стегна; T-подібний візерунок після масивної втрати ваги. Ліпосакція є частиною майже кожної підтяжки стегон.

Лінія бюстгальтера або верх сідниць

Підтяжка спини та сідниць

Підтяжка спини ховає свій шрам під стрічкою бюстгальтера. Підтяжка сідниць може зберегти вашу власну тканину як похований клапоть для відновлення форми.

Зазвичай якірний візерунок

Груди або грудна клітка

Жінкам зазвичай потрібна повна підтяжка з перевернутою T, часто з імплантом або жиром для об'єму. У чоловіків вибір такий: обвисла шкіра або шрам; третього варіанта немає.

Поширені комбінації

- Абдомінопластика з підтяжкою рук або підтяжкою стегон
- Підтяжка спини з підтяжкою або зменшенням грудей
- Підтяжка нижньої частини тіла з ліпосакцією
- Підтяжка грудей з абдомінопластикою, заплановані як один сеанс

> Підтяжка обличчя ніколи не поєднується з операцією на тілі. Кожна комбінація є рішенням, яке ми ухвалюємо на консультації, а не вибір з меню.

04

Перед операцією: вага, медикаменти та харчування

Досягнення цільової ваги не означає автоматично, що ви готові. Довгі розрізи загоюються найкраще в тілі, що є стабільним, добре живленим і без анемії.

Стабільна вага

Зазвичай я хочу, щоб ваша вага була стабільною протягом чотирьох-шести місяців. Вага, що повертається, розтягне результат.

Медикаменти для схуднення

Продовжуйте приймати ваші ГПП-1 медикаменти та повідомте нам дозу та дату останньої ін'єкції. Замість того, щоб припиняти їх, ми змінюємо голодування: лише прозорі рідини протягом 24 годин перед операцією. Не змінюйте дозу самостійно.

Харчування та кров

Білок, залізо, вітамін B12 та вітамін D перевіряються та коригуються спочатку. Анемія потребує тижнів, а не днів, для корекції.

Що ще змінює план

- Після баріатричної операції принесіть свій останній повний аналіз крові, ферритин та результати B12.
- Діабет є найсильнішим предиктором ускладнень після абдомінопластики після значної втрати ваги. Принесіть свій останній HbA1c.
- Куріння: я прошу кожного пацієнта припинити на чотири тижні. Вас не відмовлять, але вам чітко повідомлять про ризик.
- Ніяких додаткових дієт в останній місяць перед операцією, достатньо білка та щоденна ходьба.

Коли настає правильний час?

Коли ваша вага стабільна, результати аналізів крові в порядку, і ви готові обміняти обвислу шкіру на заплановані шрами. Якщо ви все ще втрачаєте вагу, зачекайте.

05

Результати з моєї практики

Це мої власні пацієнти, сфотографовані до та після операції.







Дві пацієнтки

Обвисла шкіра, видалена за одним планом

Перша: після втрати 30 кг, абдомінопластика, підтяжка грудей з імплантами, ліпосакція та BBL, до та через тиждень після. Потім: абдомінопластика Fleur-de-Lys з підтяжкою грудей з імплантами, BBL та ліпосакцією, до операції та після.

Більше результатів



Підтяжка грудей, абдомінопластика, ліпосакція 360 та BBL

Вік 60. «До» (зліва) та через тиждень після (справа). Підтяжка стегон та підтяжка обличчя заплановані як пізніші етапи.



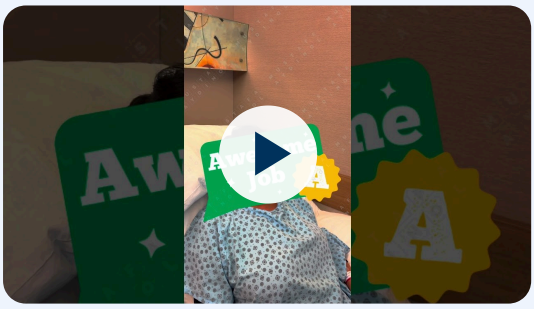
Абдомінопластика, підтяжка грудей з імплантами, ліпосакція та BBL

До (ліворуч) та після (праворуч).



Підтяжка рук

До (зверху) та після (знизу), зі шрамом уздовж внутрішньої сторони руки.



ІСТОРІЯ ПАЦІЄНТА

Пацієнтка з Канади: ліпосакція, абдомінопластика Fleur-de-Lys та підтяжка рук.

Скануйте, щоб переглянути

Більше результатів: mustafaaydinol.com/uk/галерея-до-і-після/

06

Чи є Ви хорошим кандидатом?

Найкращі кандидати досягли стабільної ваги, мають хороше загальне здоров’я і готові обміняти обвислу шкіру на заплановані шрами.

Мої пацієнти після схуднення приходять з трьох напрямків

Після баріатричної операції

Обвисла шкіра в кількох зонах одночасно. Харчування та результати аналізів крові перевіряються перед тим, як щось планувати.

Після медикаментів для схуднення

ГПП-1 медикаменти швидко впливають на якість шкіри. При незначному обвисанні ліпосакції та Renuvion може бути достатньо; при більшому потрібна операція.

Після дієти та вправ

Стабільна вага, досягнута з часом, з обвислою шкірою в одній або кількох зонах, часто планується етапами.

Коли я скажу ні або ще ні

- Ви все ще втрачаєте вагу. Зачекайте, поки вона стане стабільною.
- Ви не готові прийняти шрам. Вибір простий: обвисла шкіра або шрам; третього варіанта немає.
- Ваш ІМТ 30 або вище, і ви хочете ліпосакцію або підтяжку рук, стегон чи тіла. Сама абдомінопластика все ще може бути можливою.
- Ви просите сім або вісім операцій одразу. Так це не працює; ми плануємо етапи разом.

07

Операція

АНЕСТЕЗІЯ

Загальна анестезія, в акредитованій лікарні

ЧАС ОПЕРАЦІЇ

Близько 2-3 годин на підтяжку; підтяжка нижньої частини тіла 4-6 годин

ЛІКАРНЯ

Одна ніч; дві з абдомінопластикою, підтяжкою тіла або комбінованими підтяжками

ДРЕНАЖІ

Видаляються в Стамбулі, зазвичай між другим та п’ятим днем

Якщо ми не можемо зробити все безпечно за один сеанс, відповіддю буде два сеанси, а не один довший.

Захист під час та після операції

Ви ходите протягом годин після операції. Рання ходьба, компресія та, де показано, ін’єкції для розрідження крові захищають вас від тромбів.

Для польоту додому ви носите градуйовані компресійні панчохи в обох напрямках. Дренажі ніколи не залишаються для вашого самостійного догляду вдома.

08

Ваші дні в Стамбулі

Плануйте близько семи днів у Стамбулі, навіть для більшої комбінованої операції.

День 0

Операція

Ваша операція під загальною анестезією. Ви ходите протягом годин.

Дні 1–2

Лікарня

Одна або дві ночі пильного спостереження з компресією та, де показано, профілактикою розрідження крові.

Дні 2–5

Готель

Щоденний контакт від моєї команди. Дренажі виходять між другим та п'ятим днем, залежно від операції; після підтяжки тіла вони залишаються найдовше.

Дні 6–7

Остаточна перевірка та політ

Остаточний огляд перед вашим від'їздом. Більшість пацієнтів летять додому на шостий або сьомий день у компресійних панчохах.

Планувальник відновлення

Використовуйте планувальник відновлення на моєму веб-сайті, щоб перетворити дату Вашої операції на щоденний календар для Вашої поїздки.
mustafaaydinol.com/uk/планувальник-відновлення/

09

Після того, як Ви полетите додому

2–3 тижні

Ваш перший душ приблизно на десятий-дванадцятий день. Робота за столом приблизно з двох тижнів, три після підтяжки тіла. Водіння приблизно з третього тижня, четвертий тиждень після підтяжки тіла.

6–8 тижнів

Компресія щонайменше шість тижнів, багато пацієнтів до восьми. Легке кардіо приблизно з шостого тижня та важкі тренування приблизно з восьмого тижня; після підтяжки тіла пізніше.

4–6 місяців

Більшість набряку спала, хоча після підтяжки тіла це може зайняти більше часу. Їжа, багата білком, та хороша гідратація допомагають.

12–18 місяців

Шрами виглядають найгірше в перші місяці та продовжують дозрівати протягом дванадцяти-вісімнадцяти місяців або більше.

Нормально в перші тижні

- Стягнення та ходьба злегка зігнутою вперед після абдомінопластики або підтяжки тіла
- Оніміння навколо шрамів, яке покращується протягом місяців
- Набряк нижніх кінцівок після підтяжки стегон, який може зайняти тижні, щоб спасти

Зв’яжіться з моєю командою негайно, якщо Ви помітите

- Задишку або біль у грудях
- Болісну або набряклу литку
- Лихоманку або набряк, який швидко посилюється
- Рану, що відкривається, або кровотечу

10

Ризики та чесні межі

Основні ризики: проблеми із загоєнням ран, серома, кровотеча, інфекція, тромби та проблеми зі шрамами. Проблеми з ранами частіші при більших операціях та у колишніх заядлих курців.

Загоєння рани

Найімовірніше там, де шрами зустрічаються або несуть напругу. Підтяжка стегон має вищий рівень проблем із загоєнням ран, ніж більшість операцій з контурної пластики тіла.

Серома

Рідина, що збирається під шкірою після виходу дренажів. Компресія та рання ходьба зменшують її.

Шрами

Довгі та постійні. Вони можуть розширитися або змістити, найчастіше в паху після підтяжки стегон; після підтяжки рук опубліковані серії повідомляють про проблемні шрами приблизно в одного пацієнта з десяти.

Тромби

Рідкісні, але серйозні. Рання ходьба, компресія та, де показано, ін'єкції захищають кожного пацієнта.

Дві чесні межі

Шкіра, видалена при стабільній вазі, залишається видаленою. Але якщо ви наберете вагу після, оброблена зона зміниться разом з рештою вас.

Дуже обвисла шкіра може знову розслабитися з часом. У опублікованих серіях підтяжки рук повторне обвисання було зареєстровано приблизно у восьми пацієнтів зі ста.

11

Як читати фотографії «до» та «після»

Після схуднення фронтальне фото з опущеними руками приховує більшість того, що має значення. Справедливе порівняння показує вам все тіло та шрами.

На що звертати увагу

- ✓ Однакова поза, відстань і світло на обох фото.
- ✓ Де знаходяться шрами та наскільки вони довгі, а не лише наскільки плоско виглядає передня частина.
- ✓ Боки та спина. Обвисла шкіра після схуднення йде по всьому колу.
- ✓ Позначки часу. Через тиждень тіло все ще набрякле та в компресії. Попросіть побачити рік, коли шрами дозріли.

Операція з контурної пластики тіла після значної втрати ваги не залишає невидимих шрамів. Вона обмінює обвислу, звисаючу шкіру на більш підтягнутий контур із запланованим, добре розміщеним шрамом.

12

Запитання, які слід поставити будь-якому хірургу

Хірург має більше значення, ніж техніка, а структура навколо операції має таке ж значення, як і сама операція.

1. Чи маєте ви сертифікат з пластичної, реконструктивної та естетичної хірургії, і членом яких товариств ви є?
2. Які зони можна безпечно зробити разом для мене, і скільки сеансів мені знадобиться?
3. Де саме буде кожен шрам?
4. Як довго моя вага має бути стабільною перед операцією?
5. Що вам потрібно знати про мої медикаменти, харчування та результати аналізів крові?
6. Як запобігають утворенню тромбів під час і після операції?
7. Хто перевіряє мене в Стамбулі після операції, і з ким я зв'язуюся, коли я вдома?
8. Що саме включено в ціну?

Червоні прапорці

- Все за один сеанс, незалежно від списку
- Ліпосакція запропонована для висячої шкіри
- Жодних запитань про харчування або аналіз крові
- Ціна до того, як хтось побачив ваші фотографії

13

Вартість і як отримати пропозицію

Контурна пластика тіла в Стамбулі коштує значно менше, ніж ті самі операції у Великій Британії, Німеччині або ширшому ЄС. Я надаю пропозицію письмово після перегляду ваших фотографій, оскільки план та кількість сеансів визначають ціну.

Що формує Вашу пропозицію

- Які зони та які підтяжки
- Кількість сеансів
- Додана ліпосакція або Renuvion
- Тривалість вашого перебування в лікарні

Як отримати Вашу пропозицію

1

Надішліть Ваші фотографії

Вигляди спереду, збоку та ззаду, стоячи розслаблено, руки піднято до рівня плечей для рук, з вашою поточною вагою та тим, як довго вона стабільна.

2

Відеодзвінок

Ми обговорюємо, що турбує вас найбільше, ваше здоров'я та порядок, який має сенс.

3

Письмова пропозиція

Ваш план і Ваша пропозиція письмово, що охоплює лікарню, анестезію та подальше спостереження в Стамбулі.

Про д-ра Айдинола



Я завершив спеціалізоване навчання з пластичної, реконструктивної та естетичної хірургії в Університеті Дідже (2012-2017) і веду власну практику в Стамбулі з 2020 року. Моя робота охоплює омолодження обличчя, ринопластику, операції на грудях та контурування тіла, завжди з тим самим правилом: правильна процедура в правильний час або чесне ні.

Пацієнти з Німеччини, Італії, Сполученого Королівства, Близького Сходу та багатьох інших країн їдуть до Стамбула на операцію до мене. Моя команда і я плануємо всю поїздку навколо операції.

- Понад 10 000 процедур
- Член ISAPS
- Турецьке товариство пластичних реконструктивних та естетичних хірургів
- Європейське товариство ринопластики
- Дозвіл на медичний туризм, Міністерство охорони здоров'я Туреччини

Ваш наступний крок

Надішліть кілька фотографій у WhatsApp. Розкажіть мені, що турбує Вас найбільше, і я чесно скажу, що б я рекомендував.

WHATSAPP	+90 544 772 07 72
ЕЛЕКТРОННА ПОШТА	info@mustafaaydinol.com
КЛІНІКА	Yeşilçimen Sokak No:12, Polat Tower Residence K:2 D:20, Fulya, Şişli, Istanbul

Напишіть нам у WhatsApp

Плануйте своє відновлення

Обвисла шкіра після схуднення

Цей посібник є загальною інформацією і не замінює особисту медичну консультацію. Ваш план, операція та Ваше відновлення залежать від Вашого власного обстеження.