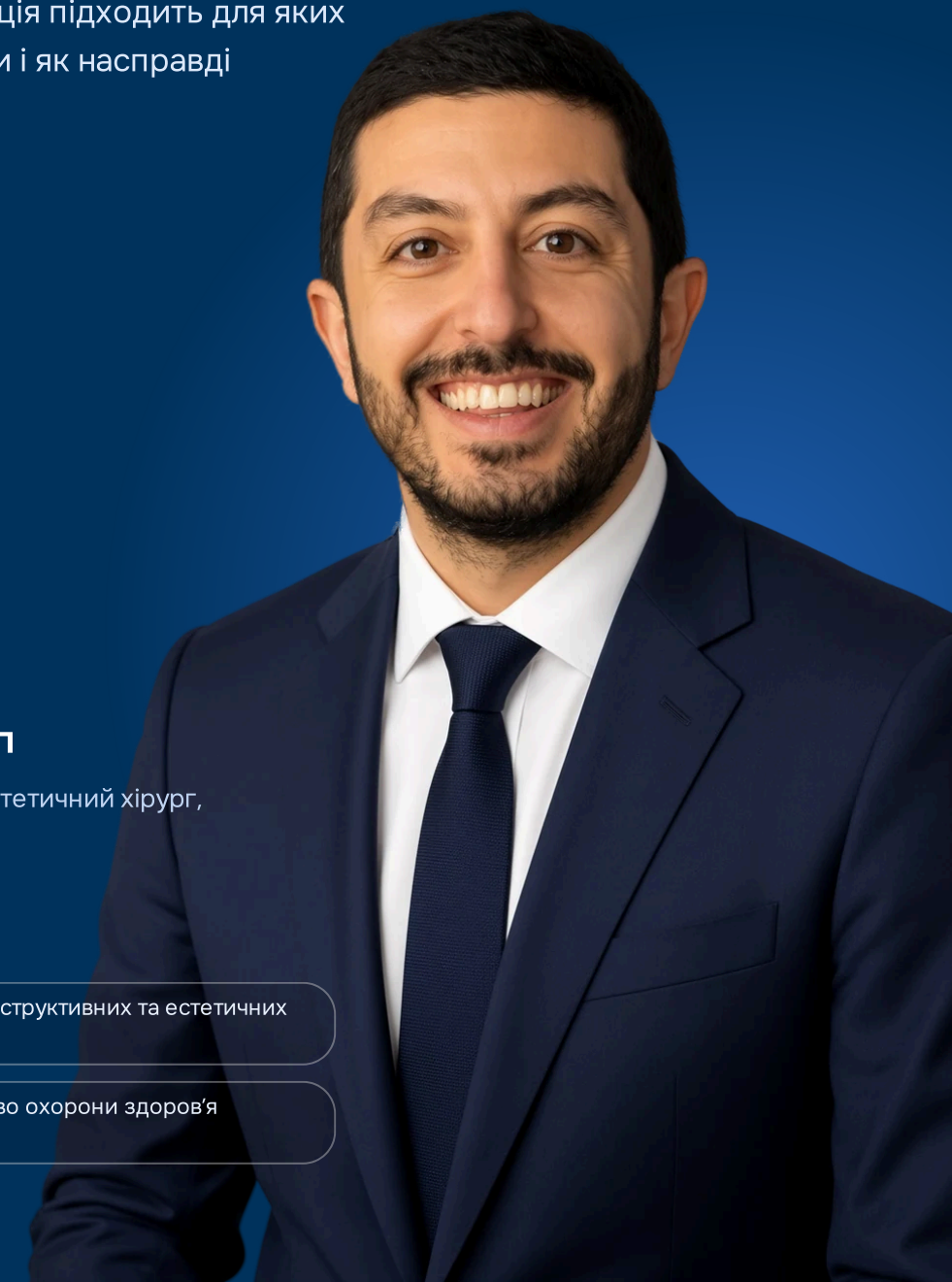
Dr. Mustafa Aydınol

Видання: вересень 2026

ПОСІБНИК ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

Посібник з операцій на грудях

Збільшення, підтяжка та зменшення грудей. Що я пояснюю кожному пацієнту перед операцією на грудях у Стамбулі: яка операція підходить для яких грудей, як обирають імпланти і як насправді виглядає ваше відновлення.



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

Хірургія грудей не є однією операцією. Збільшення, підтяжка, підтяжка з імплантами та зменшення лікують різні проблеми, залишають різні шрами та потребують різного відновлення. Вибір правильної операції для ваших грудей важливіший за все інше в цьому посібнику.

Перше питання, яке ставить кожен пацієнт: який розмір. Перше питання, на яке я відповідаю: що підходить. Ваша статура, ваша тканина та положення соска визначають план, а не цифра з соціальних мереж.

Читайте цей посібник у власному темпі. Коли будете готові, надішліть мені кілька фотографій, і я чесно скажу, яка операція потрібна вашим грудям і чи потрібна вона взагалі.

Д-р Мустафа Айдинол

У цьому посібнику

01 Що може зробити хірургія грудей, а що ні

02 Імпланти: розмір, тип та розміщення

03 Яка операція підходить для ваших грудей

04 Підтяжка та зменшення: шрам повторює форму грудей

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 хірургія грудей, а що ні

Хірургія грудей змінює три речі: об’єм, положення та розмір. Більшість розчарувань виникає через лікування не того параметра, наприклад імплант для грудей, що опустилися, або підтяжка для грудей, які просто малі.

Я оцінюю кожні груди трьома способами

Об’єм

Чи його занадто мало або занадто багато? Імплант, жир або обидва додають об’єм; зменшення видаляє його та приводить груди у пропорцію з вашим тілом.

Положення

Де сосок розташований відносно складки під грудьми. Якщо він опустився, грудям потрібна підтяжка, з імплантом або без нього.

Тканина

Еластичність шкіри, товщина тканини та форма грудної стінки. Вони визначають імплант, його розміщення та довжину шрама.

Що хірургія грудей не зробить

- Імплант не підніме груди, що значно опустилися. Часто чесною рекомендацією є підтяжка, і я скажу вам це прямо.
- Підтяжка не додає об’єму. Вона відновлює положення та форму, і груди стають трохи меншими, оскільки шкіра видаляється.
- Він не зупиняє час. Вагітність, зміна ваги та вік все одно змінять ваші груди, а імпланти не є пристроями на все життя.

Не впевнені, що хочете імплант або великий імплант?

Пересадка жиру

Ваш власний жир, забраний методом ліпосакції, додає тонку зміну від половини до одного розміру чашки. Частина його резорбується, тому може бути заплановано одну або два сесії.

Комбінований підхід

Менший імплант з жиром, пересадженим поверх нього: м’якший край у худих пацієнтів з тонкою тканиною. Це частина моєї опублікованої клінічної роботи.

Чесна межа: жир не може підняти груди, що опустилися, і не може зробити великої зміни розміру. Для цього потрібен імплант, підтяжка або і те, й інше. mustafaaydinol.com/uk/естетика-грудей/

02

Імпланти: розмір, тип та розміщення

Вибір імпланта є вимірюванням, а не покупками. Я вимірюю базову ширину ваших грудей, товщину вашої тканини, еластичність шкіри, форму грудної стінки та положення складки, а потім ми разом пробуємо сайзери.

Тип та профіль

Я використовую когезивні силіконові гелеві імплантати від визнаних виробників з міжнародними показниками безпеки. Круглі імпланти підходять для більшості цілей; профіль, наскільки імплант виступає, є тим етапом, де відбувається більшість тонкого налаштування.

Розміщення та розріз

Більшість моїх пацієнтів отримують dual plane розміщення, частково під м'язом, що особливо підходить худим пацієнтам з тонкою тканиною. Над м'язом, під тонкою фасцією, що покриває грудний м'яз (субфасціально), може підійти, якщо тканинне покриття достатнє. Я віддаю перевагу розрізу в складці під грудьми, де шрам ховається.

Чи імпланти на все життя?

Ні. Багато пацієнтів зберігають ті самі імпланти п'ятнадцять років або довше, і немає фіксованої дати для їх заміни, але плануйте, виходячи з припущення, що заміна може знадобитися в якийсь момент. Якщо вашим імплантам більше шести років і їх ніколи не сканували, зробіть ультразвук.

Число в кубічних сантиметрах, скопійоване з соціальних мереж, не є планом. Копіювання чисел іншої жінки схоже на те, щоб носити її окуляри за рецептом: продукт ідентичний, але результат не ідентичний.

03

Яка операція підходить для ваших грудей

Імплант, розріз у складці

Збільшення грудей

Для малих грудей відносно вашої статури, об'єму, втраченого після вагітності або втрати ваги, або асиметрії, коли сосок все ще на рівні складки або вище неї.

Менший імплант та жир

Композитне збільшення

Менший імплант зі структурною пересадкою жиру, для худих пацієнтів з тонкою тканиною, легкою асиметрією або після втрати ваги. Потрібно достатньо жиру для пересадки.

Без імпланта

Пересадка жиру

Тонка зміна від половини до одного розміру чашки з вашим власним жиром, для пацієнтів, які не хочуть імплант і мають жир у запасі.

Шрам визначається ступенем обвисання

Підтяжка грудей

Для грудей, що опустилися. Сосок піднімається, а тканина переформовується; повнота у верхній частині грудей може походити з вашої власної тканини або з жиру.

Зазвичай один етап

Підтяжка з імплантами

Для грудей, що опустилися та втратили об'єм. Більш вимоглива: підтяжка підтягує шкіру, тоді як імплант її розтягує. Два етапи, коли обвисання сильне, а імплант великий.

Полегшення, а також форма

Зменшення грудей

Для важких грудей, що викликають біль у шиї, плечах та спині, борозни від бретелей або висипання. Зазвичай на один-три розміри чашки менше, з вбудованою підтяжкою.

Часто планується в тій самій операції

- Підтяжка живота та ліпосакція, як mommy makeover
- Ліпосакція бічної частини грудної клітки та зони до пахви
- Пересадка жиру у верхню частину грудей або в сідниці
- Видалення імпланта з підтяжкою, для пацієнтів, які хочуть видалити свої імпланти

> Максимум три великі підтяжки виконуються за один сеанс, і підтяжка або зменшення грудей вважається за одну. Комбінації плануються заздалегідь, як одна операція і одне відновлення.

04

Підтяжка та зменшення: шрам повторює форму грудей

Обидві операції піднімають сосок та переформовують груди. Наскільки груди опустилися та скільки є зайвої шкіри, визначає шрам. Я обираю найкоротший шрам, який фактично утримає результат.

Навколо ареоли

Тільки для легкого обвисання з хорошою шкірою. Він піднімає сосок на один-два сантиметри та може зменшити ареолу. Використаний для більшого обвисання, він сплющує груди та розширює шрам.

Вертикальний, або lollipop

Основний метод для помірного обвисання та для малих і помірних зменшень. Він звужує основу та надає більш виступаючу форму. Шрам виглядає тривожно спочатку та добре загоюється протягом року.

Якір, або inverted-T

Для сильного обвисання, дуже зайвої шкіри після втрати ваги та великих зменшень. Він додає шрам у складці під грудьми, який самі груди ховають, коли ви стоїте.

Як я захищаю чутливість та грудне вигодовування

- Сосок залишається прикріпленим до ніжки, містка тканини, що несе його кровопостачання та нервову іннервацію. Він переміщується, а не відрізається.
- У більшості зменшень я використовую верхньомедіальну ніжку; у дуже великих грудях нижня ніжка є альтернативою.
- Тільки в екстремальних випадках сосок видаляється та пересаджується назад. Це рідко, це означає, що чутливість та грудне вигодовування втрачаються, і я повідомляю вам заздалегідь.
- Тканина, видалена під час зменшення, зважується та надсилається на рутинну патологію.

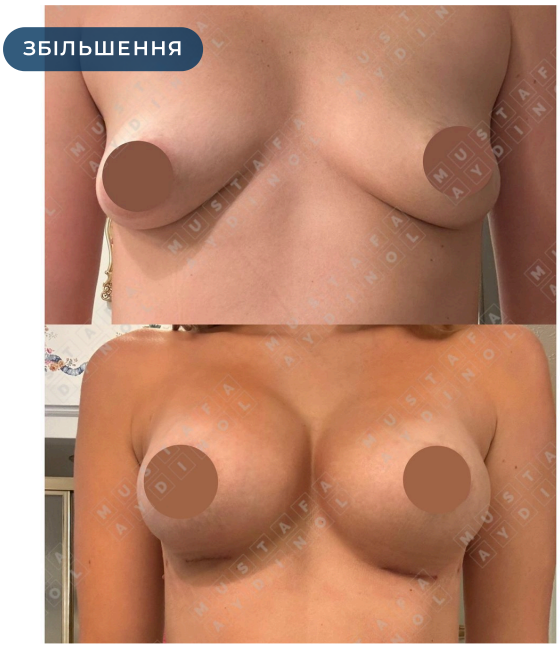
Коли настає правильний час?

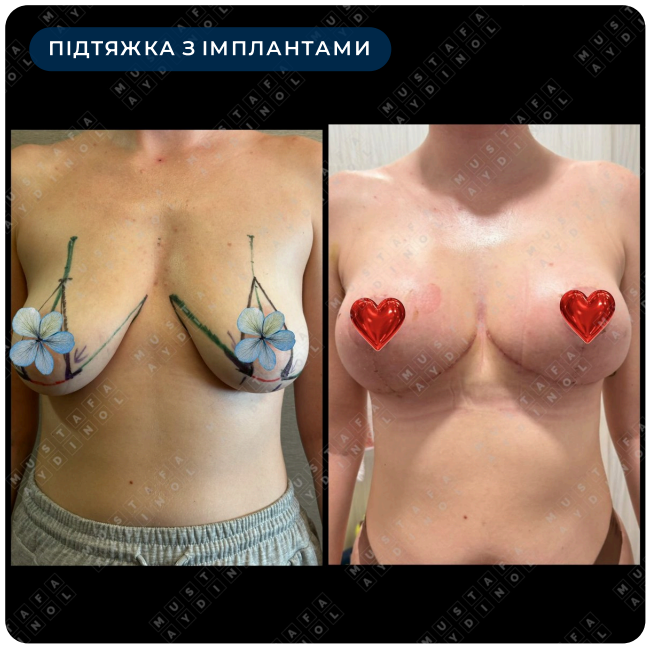
Коли ваша вага стабільна, зазвичай протягом чотирьох-шести місяців, і коли ви не плануєте вагітність найближчим часом. Якщо плануєте, зазвичай краще почекати до цього. Після значної втрати ваги більшості пацієнтів потрібен якірний патерн.

05

Результати з моєї практики

Це мої власні пацієнти, сфотографовані до та після операції.







Три пацієнти

Три різні операції

Збільшення грудей з імплантами, підтяжка грудей з імплантами та зменшення грудей з підтяжкою. На кожному фото «до» зверху або зліва, «після» знизу або справа.

Більше результатів



Підтяжка грудей без імплантів

З підтяжкою живота, ліпосакцією 360 та BBL, вік 60. «До» (зліва) та через тиждень після (справа).



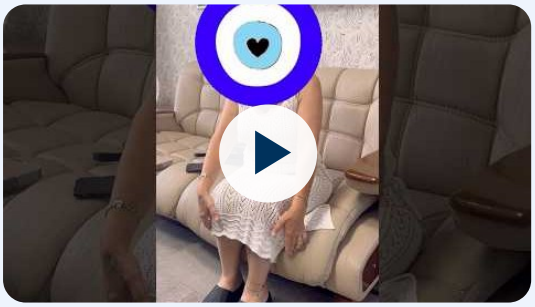
Підтяжка грудей з імплантами після втрати 30 кг

Частина mommy makeover з підтяжкою живота, ліпосакцією та BBL, вік 28. «До» (зліва) та через тиждень після (справа).



Збільшення грудей

Після операції. Деякі пацієнти дають дозвіл тільки на фото після.



ІСТОРІЯ ПАЦІЄНТА

Капсулярна контрактура після підтяжки грудей з імплантами: деформовані імпланти були замінені, а контрактура пролікована.

Скануйте, щоб переглянути

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

06

Чи є Ви хорошим кандидатом?

Правильна операція залежить від ваших грудей, а не від розміру. Найкращі кандидати мають хороше загальне здоров'я, стабільну вагу та чітко розуміють, що їх турбує.

Більшість моїх пацієнтів з грудьми потрапляють у три групи

Занадто малий об'єм

Малі груди для статури або об'єм, втрачений після вагітності, грудного вигодовування або втрати ваги, коли сосок все ще на місці. Збільшення, з імплантом, жиром або обома.

Обвисання

Після вагітності, грудного вигодовування або втрати ваги, або природне обвисання. Підтяжка, з імплантом або без нього; після значної втрати ваги, зазвичай якірний патерн.

Занадто важкі

Біль у шиї, плечах та спині, борозни від бретелей, висипання під грудьми, обмеження у спорті. Зменшення, яке стосується полегшення так само, як і форми.

Коли я скажу ні або ще ні

- Ваші груди опустилися, і ви хочете тільки імплант. Часто цього недостатньо, і я скажу вам це прямо.
- Ваша вага все ще змінюється, включаючи прийом ліків для схуднення. Зазвичай я хочу, щоб вона була стабільною протягом чотирьох-шести місяців.
- Ви плануєте вагітність найближчим часом. Зазвичай краще почекати до цього.
- Ви просите розмір, який ваша тканина не може витримати, або ще одне збільшення. У якийсь момент моя робота полягає в тому, щоб сказати ні.

07

Операція

АНЕСТЕЗІЯ

Загальна анестезія, в акредитованій лікарні

ЧАС ОПЕРАЦІЇ

Збільшення 1-1,5 години; підтяжка 2-3; зменшення 3-4

ЛІКАРНЯ

Одна ніч

ДРЕНАЖІ

Зазвичай виймаються на другий або третій день, залежно від рідини, яку вони збирають за 24 години

Я планую зменшення за пропорцією, а не за обіцяним розміром чашки. Сама тканина встановлює межу, тому я не гарантую розмір чашки.

Шви, шрами та пов’язки

Шкіра зашивається пошарово розсмоктувальними швами, тому немає швів для зняття. Після збільшення шрам розташований у складці під грудьми; після підтяжки або зменшення він повторює патерн, який потрібен вашим грудям.

Ваша остаточна пов’язка накладається на огляді перед вильотом, і ви берете запасні пов’язки додому. Дренажі ніколи не залишаються для вашого самостійного догляду вдома.

08

Ваші дні в Стамбулі

Плануйте п’ять-сім днів у Стамбулі.

День 0

Операція

Ваша операція під загальною анестезією. Ви ходите того ж вечора.

День 1

Одна ніч у лікарні

Ніч під пильним наглядом, потім ви переїжджаєте до готелю у вашому хірургічному бюстгальтері, зі щоденним контактом з моєю командою.

Дні 2–3

Готель

Дренажі зазвичай виймаються на другий або третій день, залежно від того, скільки рідини вони збирають за 24 години. Короткі прогулянки щодня та тримайте пов’язки сухими.

Дні 5–7

Остаточний огляд

Ваш остаточний огляд та пов’язка, за день до вашого рейсу. Більшість пацієнтів летять додому між п’ятим та сьомим днем.

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

Близько 1–2 тижнів

Після збільшення робота за столом приблизно з сьомого дня та водіння з десятого дня; після підтяжки або зменшення відповідно з десятого та дванадцятого дня. Ваш перший душ приблизно на десятий день, коли ви також самостійно міняєте пов'язку.

Близько 3–4 тижнів

Догляд за шрамами починається, з силіконовим гелем або пластирями та захистом від сонця. Приблизно з третього тижня м'який бездротовий спортивний бюстгальтер та сон на боці, якщо комфортно. Легке кардіо для нижньої частини тіла та ванна, басейн або море, приблизно з четвертого тижня.

6 тижнів

Носіть ваш підтримуючий бюстгальтер день і ніч до приблизно шостого тижня. Потім підтримка може послабитися, і можуть почати вправи для грудей, тренування верхньої частини тіла та важкі підйоми.

3 місяці до року

Імпланти опускаються та пом'якшуються у своє остаточне положення протягом приблизно трьох місяців; оцінюйте результат через шість. Після підтяжки або зменшення форма встановлюється приблизно через чотири місяці, а шрами продовжують дозрівати протягом року або більше.

Нормально в перші тижні

- Стягнення та набряк, більша частина в перші два тижні
- Імпланти, що сидять високо та відчуваються твердими спочатку
- Зміни чутливості соска, які зазвичай проходять
- Шрами, що виглядають червоними та піднятими в перші місяці

Зв'яжіться з моєю командою негайно, якщо Ви помітите

- Температуру вище 38°C
- Одні груди раптом більш набряклі, червоні або болючі
- Виділення з розрізу
- Болючу литку або задишку

10

Ризики та чесні межі

Будь-який хірург, який представляє хірургію грудей як безризикову, не інформує вас. Некуріння є найважливішою річчю, яку ви можете зробити для захисту свого загоєння: я прошу вас припинити за чотири тижні до операції.

Капсулярна контрактура

Рубцева тканина навколо імпланта, що стискає та затверджує його. Хороше покриття тканиною та послідовна підтримка під час формування капсули зменшують це; коли це трапляється, лікується ревізією.

Загоєння рани

Після підтяжки або зменшення, найімовірніше там, де шрами зустрічаються під грудьми. Серома, гематома, інфекція та, рідко, часткова втрата соска є іншими ризиками.

Чутливість та грудне вигодовування

Чутливість соска часто змінюється на ранніх етапах і зазвичай повертається, але може бути зменшена. Грудне вигодовування зазвичай можливе, але жоден хірург не може це гарантувати.

Імплант та форма

Мальпозиція, рябіння в тонкій тканині та асиметрія. BIA-ALCL рідкісна та асоціюється в основному з певними текстурованими імплантами, тому імплант та його виробник мають значення.

Дві чесні межі

Імпланти не є пристроями на все життя, а підтяжка або зменшення не зупиняють час. Вагітність, зміна ваги та вік все ще змінюють груди; деяким пацієнтам потрібна ревізія через десятиліття або пізніше.

Шрами постійні. Вони блідіють протягом одного-двох років, але не зникають, і те, як вони виглядають, залежить від вашої шкіри так само, як і від моєї техніки.

11

Як читати фотографії «до» та «після»

Груди легко прикрасити на фото: бюстгальтер пуш-ап, піднесені руки, поворот плечей. Чесне порівняння показує вам повну картину.

На що звертати увагу

- ✓ Однакова поза, відстань та освітлення на обох фото, з опущеними руками.
- ✓ Де сосок розташований на грудях, а не тільки наскільки великі груди.
- ✓ Шрами: де вони та якої довжини, а не тільки форма.
- ✓ Позначки часу. Імпланти сидять високо та твердо протягом тижнів, а шрами залишаються червоними протягом місяців. Попросіть побачити шість та дванадцять місяців.

Я застосовую те саме правило до своїх власних пацієнтів. Форма, яку ви бачите на п’ятий день, не є формою, з якою ви будете жити; результат, з яким ви будете жити, видно на шостий місяць.

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. Яку операцію ви рекомендуєте для мене та чому не альтернативи?
3. Як ви обрали розмір, тип та розміщення імпланта для мого тіла?
4. Який виробник виготовляє імплант і яка гарантія з ним йде?
5. Де саме будуть мої шрами та чому цей патерн?
6. Як ви захищаєте чутливість соска та можливість грудного вигодовування?
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

- Ціна до того, як хтось побачив ваші фотографії
- Розмір імпланта, обраний з фото або числа в кубічних сантиметрах
- Тільки імплант для грудей, що явно опустилися
- Розрахунок, який не називає виробника імпланта

13

Вартість і як отримати пропозицію

Я не публікую єдину ціну, оскільки немає єдиної операції на грудях. Операція в Стамбулі коштує значно менше, ніж у Великій Британії, Німеччині або ширшому ЄС, оскільки місцеві операційні витрати нижчі, а не тому, що щось залишається поза операційною.

Що формує Вашу пропозицію

- Операція: збільшення, підтяжка, підтяжка з імплантами або зменшення
- Імпланти, з названим виробником та гарантією
- Додана пересадка жиру або ліпосакція
- Чи поєднується з іншою операцією та перебування в лікарні

Як отримати Вашу пропозицію

1

Надішліть Ваші фотографії

Вигляди спереду та збоку, стоячи розслаблено з опущеними руками, з вашим зростом, вагою та розміром бюстгальтера.

2

Відеодзвінок

Ми обговорюємо, що ви хочете, що потрібно вашому тілу, та ваші запитання.

3

Письмова пропозиція

Ваш план та ваш розрахунок письмово, включаючи лікарню, анестезію, імпланти, патологію після зменшення, подальший огляд у Стамбулі та післяопераційний контакт.

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

Сплануйте своє відновлення

Операції на грудях

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