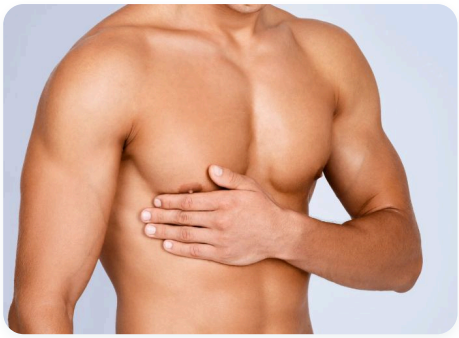
ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

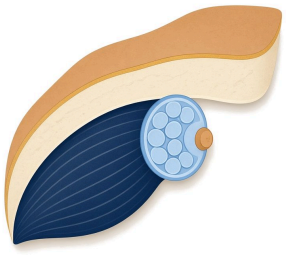
Гинекомастия: руководство для мужчин

Почему в мужской груди появляется железистая ткань, как отличить железу от жира, что включает операция и как проходят первые недели



Мужская грудь может увеличиваться по двум причинам: из-за жира, который уходит при похудении, и из-за железистой ткани, которая не уходит. У большинства мужчин с гинекомастией есть и то и другое.

ЖЕЛЕЗА И ЖИР В РАЗРЕЗЕ



Плотный диск железистой ткани лежит прямо за соском, вокруг – более мягкий жир. Их лечат по-разному.

ПОЧЕМУ ДИЕТА И ТРЕНИРОВКИ НЕ ПОМОГАЮТ

- ✓ **Железа — не жир.** Это ткань молочной железы, и никакие упражнения её не уменьшат.
- ✓ **Похудение может сделать её заметнее.** Когда грудь становится суше, плотный диск за соском выделяется сильнее.
- ✓ **Мышцы её не скрывают.** Развитая грудная мышца выталкивает ткань вперёд, а не прячет её.

ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ

Пубертат
Часто и нередко проходит к двадцати с небольшим – но не всегда.

Гормоны
Сдвиг баланса между тестостероном и эстрогеном.

Лекарства
Ряд препаратов и добавок, включая анаболические стероиды.

Вес
Жир добавляет объём и влияет на гормоны.

Неизвестно
У многих взрослых единой причины не находят.

Почему первый шаг — иногда анализ, а не операция

Недавнее или одностороннее увеличение, боль или уплотнение неровной формы сначала оценивают медицински, а уже потом строят эстетический план. У большинства мужчин ничего не находят, но эта проверка – часть правильного подхода.

Запросите оценку: первый вопрос — что это за ткань, а не как её убрать.

Степени и что нужно при каждой

Осмотр решает две задачи: на ощупь отличает железу от жира и оценивает количество кожи. Вместе это определяет степень, а степень – технику.

СТЕПЕНИ, УПРОЩЁННО

СТЕПЕНЬ	КАК ВЫГЛЯДИТ	ЧТО ОБЫЧНО НУЖНО
I	Небольшой плотный диск за соском; лишней кожи нет	Иссечение железы через маленький разрез по краю ареолы
II	Увеличение больше, грудь полнее; кожа ещё упругая	Липосакция и иссечение железы
III	Выраженное увеличение, дряблая кожа, низкий сосок	Иссечение и липосакция с удалением кожи
IV	Форма как у женской груди, много лишней кожи	Ещё и уменьшение кожи с перемещением соска

Упрощённая версия клинической классификации. Ваш план строится по результатам осмотра.

ЧТО ОСМОТР ОПРЕДЕЛЯЕТ РУКАМИ

- ✓ **Железа или жир.** Плотный, упругий диск – железа; мягкая, разлитая ткань – жир.
- ✓ **Тонус кожи.** Сократится ли кожа после удаления объёма или её нужно убрать.
- ✓ **Положение соска.** Низко расположенный сосок может потребовать перемещения.
- ✓ **Симметрия.** Одна сторона часто больше; план это учитывает.

ПСЕВДОГИНЕКОМАСТИЯ

- ✓ **Только жир, без железы.** Часто при большом весе.
- ✓ **Уходит при похудении.** Поэтому до операции сначала занимаются весом.
- ✓ **Может хватить одной липосакции.** Если кожа упругая, а вес стабилен.

ⓘ Если у вас в основном жир, а вес ещё меняется, честный совет – сначала стабилизировать его. Если за соском плотный диск, никакое ожидание его не изменит.

💬 **Пришлите фото и опишите, какова ткань на ощупь, — это о многом говорит.**

СТРАНИЦА 3 ИЗ 4

Операция

Операция при гинекомастии короткая – обычно без ночёвки или с одной ночью – и проводится через разрезы, которые теряются на краю ареолы. Технику подбирают под степень.

ТРИ ИНСТРУМЕНТА — ПО ОТДЕЛЬНОСТИ ИЛИ ВМЕСТЕ

ЖИР

Липосакция

Маленькие проколы сбоку груди. Удаляет жир и плавно сводит грудь с окружающим контуром.

ЖЕЛЕЗА

Иссечение железы

Короткий разрез по нижнему краю ареолы. Плотный диск удаляют напрямую; рубец теряется на границе цвета.

КОЖА

Уменьшение кожи

Только если кожа не сократится. Разрезы длиннее, их размещают там, где они менее заметны.

В ДЕНЬ ОПЕРАЦИИ

1. **Разметка** — Хирург рисует план, пока вы стоите.
2. **Анестезия** — Общая или местная с седацией при небольшом объёме.
3. **Операция** — Обычно один-два часа.
4. **Жилет** — Компрессионный жилет надевают до полного пробуждения.

СПРАШИВАЮТ ПОЧТИ НА КАЖДОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

Будет ли заметный рубец?

Разрез по краю ареолы теряется на границе оттенков кожи. Следы липосакции – несколько миллиметров.

Может ли вернуться?

Удалённая железа не отрастает. Набор веса или гормоны могут добавить жир – поэтому важна стабильность.

Сосок будет выглядеть нормально?

В этом и цель: плоская грудь и сосок на правильном месте с обычной проекцией.

Узнайте, какое сочетание трёх методов запланирует для вас медицинская команда.

СТРАНИЦА 4 ИЗ 4

Восстановление в компрессионном жилете

Жилет – самое важное в уходе. Он сдерживает отёк, помогает коже лечь по новому контуру и снижает риск скопления жидкости.

ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ

ДЕНЬ 1
Домой или ночь
В жилете; лёгкий дискомфорт, таблетки.

ДЕНЬ 3–5
Движение
Ходить можно; руки ниже плеч.

НЕДЕЛЯ 1–2
Офис
Синяки бледнеют; жилет постоянно.

НЕДЕЛЯ 4
Лёгкий спорт
Сначала ноги; грудь – позже.

НЕДЕЛЯ 6
Жилет снят
Активность – с согласия хирурга.

МЕСЯЦ 3–6
Итог
Отёк ушёл; кожа легла.

ИМЕННО О ЖИЛЕТЕ

- День и ночь столько, сколько скажет хирург, обычно 4–6 недель
- Снимать только для мытья и сразу надевать
- Плотно, но не больно; если давит или мнётся – скажите
- По возможности возьмите второй в дорогу

ЧТО НОРМАЛЬНО, А ЧТО НЕТ

- **Нормально.** Синяки, онемение у соска, уплотнение, которое мягчеет за недели.
- **Часто.** Лёгкая асимметрия вначале, пока отёк уходит неравномерно.
- **Звоните команде.** Одна сторона резко больше или напряжена, боль растёт, температура, краснота расползается.

Оценивайте через три месяца, а не через три дня

Ранний отёк может делать грудь такой же полной, как раньше. Снимайте раз в месяц при том же свете и сравнивайте месяцы, а не дни.

ВАШ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Поговорите с нами, прежде чем решать

Консультация
Бесплатный разговор с координатором, без обязательств.

Пришлите фото
Медицинская команда ответит оценкой.

WhatsApp
Отвечаем на вашем языке, обычно в тот же день.

✓ Бесплатная консультация · Бесплатная оценка врача

WHATSAPP

ЧИТАТЬ ОНЛАЙН

ПОЧЕМУ ESTECENTER?

- ✓ Опытные медицинские команды
- ✓ Индивидуальный план лечения
- ✓ Поддержка иностранных пациентов
- ✓ Сопровождение на всём пути

estecenter.com/ru

Это руководство носит информационный характер.
Возможность лечения определяется после медицинского обследования.