ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

# Уменьшение и подтяжка груди: как планируют

Две операции с общей техникой, решающие разные задачи: как планируют каждую, где проходят рубцы и как идёт восстановление



Первый вопрос на консультации – не желаемый размер. А то, что вас беспокоит: положение груди, её объём или и то и другое, – ведь каждый ответ ведёт к своей операции.

## ДВЕ ОПЕРАЦИИ РЯДОМ

### Подтяжка (мастопексия)

Меняет форму и поднимает грудь; объём почти не меняется.

- ✓ Удаляет лишнюю кожу
- ✓ Поднимает сосок выше
- ✓ Возвращает более упругую форму
- ✓ Не делает грудь меньше

### Уменьшение груди

Всё, что делает подтяжка, плюс удаление ткани.

- ✓ Уменьшает объём и вес
- ✓ Снимает нагрузку со спины, шеи и плеч
- ✓ Одновременно поднимает и меняет форму
- ✓ Часто улучшает осанку и комфорт

## КУДА УКАЗЫВАЕТ ВАШ ОТВЕТ?

**Если бы можно было изменить только одно – это было бы положение, размер или и то и другое?**

### ПОЛОЖЕНИЕ

Подтяжка. Грудь ниже, чем хочется, но размер устраивает.

### РАЗМЕР

Уменьшение. Главное – тяжесть, дискомфорт или непропорциональность.

### И ТО И ДРУГОЕ

Уменьшение, которое одновременно поднимает. Отдельные операции требуются редко.

ⓘ Подтяжка сама по себе не добавляет наполненности. Если хочется, чтобы верхняя часть груди стала и полнее, и выше, – это подтяжка с имплантом, другой план, о котором рассказано в нашем руководстве по увеличению груди.

**Опишите своими словами, что вас беспокоит, и узнайте, к какой операции это ведёт.**

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

СТРАНИЦА 2 ИЗ 4

# Почему просят уменьшение

**Уменьшение – одна из немногих эстетических операций, где главная причина часто физическая. Облегчение, которое она приносит, объясняет, почему удовлетворённость ею одна из самых высоких в пластической хирургии.**

## ГДЕ ОЩУЩАЕТСЯ ТЯЖЕСТЬ



Нагрузку несут шея, плечи и верх спины. Бретели врезаются в плечи; складка под грудью может натираться.

## САМЫЕ ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ

- ✓ **Боль.** Хроническая боль в шее, плечах и верхней части спины, которая стихает, когда вес поддерживают.
- ✓ **Проблемы с кожей.** Раздражение и натёртости в складке под грудью, особенно летом.
- ✓ **Активность.** Бег и спорт становятся неудобными или невозможными.
- ✓ **Пропорции.** Одежда по фигуре не садится на грудь – или наоборот.

## КТО ОБЫЧНО ПОДХОДИТ

### Стабильный вес

Сильные колебания после операции меняют результат.

### Планы на семью ясны

Беременность может снова изменить грудь, но не исключает операцию.

### Хорошее здоровье

Не курите или готовы бросить: от этого зависит заживление.

### Ясная цель

Облегчение и пропорции, а не конкретный размер чашки.

### О сроках

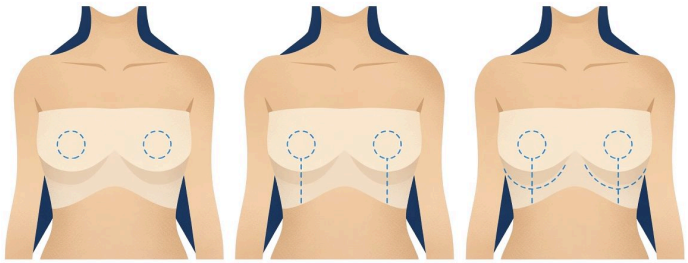
Многие годами не решаются спросить об уменьшении, часто считая, что рубцы будут хуже самой проблемы. Консультация – место, где их честно сравнивают, по фото заживших рубцов.

**Попросите показать зажившие рубцы через шесть и двенадцать месяцев.**

# Разрезы, рубцы и как рисуют план

Схему разреза выбирают по тому, насколько нужно поднять грудь и сколько ткани убрать, – а не по предпочтению. Каждая схема оставляет рубец в предсказуемом месте.

## ТРИ СХЕМЫ



Только вокруг ареолы; вокруг ареолы с вертикальной линией; и «якорь», добавляющий линию в складке. Чем больше подъём и уменьшение, тем шире схема.

## КАКАЯ СХЕМА ДЛЯ КАКОГО СЛУЧАЯ

| СХЕМА | РУБЕЦ | ОБЫЧНО ПРИМЕНЯЮТ |
|---|---|---|
| **Периареолярная** | Только вокруг ареолы | Небольшая подтяжка при минимуме лишней кожи |
| **Вертикальная («леденец»)** | Вокруг ареолы и линия вниз до складки | Умеренная подтяжка; многие уменьшения |
| **«Якорь» (перевёрнутая Т)** | Ареола, вертикальная линия и линия по складке | Большие подтяжки и большинство крупных уменьшений |

*Рубцы бледнеют за 12–18 месяцев и находятся там, где их закрывает бюстгальтер.*

## ЧТО ХИРУРГ ИЗМЕРЯЕТ ДО РАЗМЕТКИ

**Что задаёт план**

1 **Положение соска**
Насколько его нужно поднять.

2 **Избыток кожи**
Сколько нужно удалить.

3 **Объём к удалению**
При уменьшении; взвешивают после.

4 **Симметрия**
Груди обычно разные; план это учитывает.

5 **Кровоснабжение**
Техника должна сохранить питание соска.

**Спросите, на какую схему указывает ваш осмотр и почему.**

# Восстановление и результат за год

Неделя – отдых и бюстгальтер, месяцы – уходит отёк. Дольше всего зреют рубцы.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПО ЭТАПАМ

| ДЕНЬ 1–2 | НЕДЕЛЯ 1 | НЕДЕЛЯ 2–3 | НЕДЕЛЯ 6 | МЕСЯЦ 3 | МЕСЯЦ 12 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Клиника** | **Дома** | **Работа** | **Активность** | **Форма** | **Рубцы** |
| Одна ночь; дренажи – до выписки. | Бюстгальтер день и ночь. | Офис, без тяжестей. | Спорт – с согласия хирурга. | Отёк почти ушёл; грудь мягче. | Бледнеют и становятся плоскими. |

## ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ

- Бюстгальтер – столько, сколько сказано
- Сон на спине, чуть приподнявшись
- Без тяжестей и нагрузок на верх тела
- Первый год рубцы – без солнца

## ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ РЕЗУЛЬТАТА

- **Сначала форма, потом рубцы.** Форма сразу, рубцы – за год.
- **Чувствительность.** Обычно возвращается за месяцы, но не всегда полностью.
- **Кормление грудью.** После подтяжки часто возможно, после большого уменьшения – не всегда.

## СПРАШИВАЮТ ПОЧТИ ВСЕГДА

**Рубцы исчезнут?**
Нет, но сильно побледнеют и скрыты бюстгальтером. Помогут силикон и защита от солнца.

**Результат надолго?**
Да, на годы. Но гравитация, вес и беременность влияют на грудь, как у всех.

**Можно совместить?**
Часто с липосакцией боков, иногда с операцией на животе. Предел – безопасность.

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.