

АНДРЕЙ АНЕЛИКОВ

# КАК ОБРЕСТИ ГРУДЬ СВОЕЙ МЕЧТЫ



# Андрей Анеликов

## Как обрести грудь своей мечты

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69872194](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69872194)*

*ISBN 9785006075245*

### Аннотация

Андрей Анеликов – врач, пластический хирург, эксперт в области маммопластики. В своей книге рассказывает о всех тонкостях пластики груди с имплантами и без них. Эта книга для тех, кто давно мечтает о шикарной и эффектной форме груди, которая выглядит натурально. В книге вы найдете ответы на самые главные вопросы о маммопластике. А тех, кто захочет воплотить мечты в реальность, доктор приглашает на бесплатную консультацию в клинику.

# Содержание

Глава №1: Виды пластики груди (маммопластики)	5
Глава №2: Почему женщины делают грудь?	7
Глава №3: Всё, что нужно знать о грудных имплантах	10
Глава №4: Увеличение груди	15
Глава №5: Подтяжка груди	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Как обрести грудь своей мечты**

**Андрей Анеликов**

© Андрей Анеликов, 2023

ISBN 978-5-0060-7524-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Глава №1: Виды пластики груди (маммопластики)

Пластика груди (маммопластика) – это понятие, включающее в себя любые операции на молочных железах. Многие ошибочно считают, что пластика груди – это только увеличение молочных желез. На самом же деле маммопластика включает в себя: увеличение груди, подтяжку груди, уменьшение груди с подтяжкой, восстановление (реконструкцию) груди при утратах или деформациях, коррекции в области сосков и ареол.

В данной книге речь пойдет только об эстетических операциях на молочных железах (я считаю, что реконструкция груди – это тема для отдельной книги).

Говоря об эстетической пластике груди, принято выделять 4 основных направления:

- Увеличение молочных желез
- Подтяжка молочных желез (с одновременным увеличением или без)
- Уменьшение груди с подтяжкой (редукционная маммопластика)
- Корректирующие операции в области сосков и ареол

Как видите, современная пластическая хирургия способна решить большинство ваших запросов по поводу внеш-

ности. Пластика груди помогает избавиться от комплексов и обрести уверенность в себе!

## Глава №2: Почему женщины делают грудь?

Основная задача для меня, как для хирурга, заключается в том, чтобы каждая моя пациентка просто чувствовала себя счастливее после операции. Чтобы просто любила себя еще больше, чем это было до операции. Но, честно говоря, на консультациях по поводу пластики груди достаточно редко приходится слышать, что девушка пришла сделать грудь «просто так». Всегда это желание чем-то подкреплено. Я выделил для себя самые частые «боли» пациенток, и разделил их на следующие категории:

### – Проблемы в личной жизни:

– Муж засматривается на других женщин, у которых грудь больше/красивее

– Стесняюсь завести отношения с достойным мужчиной (считаю себя не достойной)

– Проблемы в интимной жизни (стесняюсь раздеться). Интимная жизнь стала очень редкой (или отсутствует совсем).

– Конфликты в семье – из-за загонов и постоянно плохого настроения развиваются конфликты в семье, домашние чувствуют твою напряженность и стараются меньше общаться с тобой.

## **– Проблемы с карьерой:**

– Не можешь сконцентрироваться на работе – даже в рабочее время постоянно думаешь о своей проблеме, поэтому постоянно рассеяна, все задачи выполняешь долго, часто прокрастинируешь.

– Не можешь финансово реализовать себя – из-за низкой самооценки стесняешься попросить повышения, боишься брать ответственные задания, не выдвигаешь инициатив – отсюда финансовый застой.

– Из-за постоянных мыслей о своей проблеме скатываешься в доходах – пытаешься получить приятные эмоции через ненужные покупки. Потом осознаешь, что потратила деньги на ерунду – от этого настроение и самооценка становится еще хуже/ниже.

– Не проявляешь активности в работе – отказываешься от командировок, стажировок, участия в рабочих конференциях – иначе еще больше людей обратят внимание на твою проблему.

– Начальник тебя не замечает, не хвалит – ведь ты стараешься вести себя тихо и незаметно.

## **– Досуг/отдых:**

– Стесняюсь выйти на пляж – не посещаешь пляжи и бассейны, так как минимум одежды и проблему не удастся скрыть от слова совсем. Кажется, что все будут смотреть только на твои недостатки, будут переглядываться и обсуж-

дать это.

– Не посещаю концерты и массовые мероприятия – чем больше людей, тем больше шансов, что на твою проблему обратят внимание. Пойти куда-нибудь очень хочется, но ты стесняешься и предпочитаешь провести вечер дома.

– Стесняюсь носить открытую одежду – чем открытее одежда, тем больше внимания приковано к твоему телу, а значит и к твоей проблеме.

– Стесняешься заниматься спортом в фитнес-клубе – чувствуешь себя очень некомфортно на фоне других людей.

**– Фитнес и косметология не решают проблему:**

– Тренируешься, но безрезультатно – пытаешься решить проблему спортом, активно занимаешься, но проблема всё-равно не уходит. А другие вообще не ходят на спорт, при этом все-равно выглядят привлекательнее.

– Косметология не помогает – не все проблемы можно решить безоперационным путем.

# Глава №3: Всё, что нужно знать о грудных имплантах

Начиная эту главу, предлагаю сразу развеять два самых распространенных мифа о грудных имплантах:

**Миф №1:** Импланты могут вызвать рак груди.

Это абсолютная чушь! Начнем с того, что в настоящее время медицинский силикон абсолютно безопасен для организма! В различных научных исследованиях отмечено, что установка имплантов в грудь никак не влияет на риск развития рака молочной железы. Другими словами, если нет предрасположенности к развитию рака груди, то установка имплантов его и не спровоцирует. Кроме того, я считаю, что те, у кого стоят импланты в груди, наоборот, дополнительно оберегают себя от рака молочных желез. Получается следующая история: перед операцией вы проходите комплексное обследование, включающее УЗИ молочных желез и консультацию маммолога (в обычной жизни, как показывает практика, мало кто делает это систематически), в период реабилитации вы находитесь под наблюдением пластического хирурга, а также систематически ходите на УЗИ молочных желез и к маммологу (в идеале делать это на протяжении всей жизни 1—2 раза в год). Таким образом ваша грудь находит-

ся под постоянным и тщательным контролем!

**Миф №2:** Импланты нужно менять раз в 10 лет.

Один из самых популярных мифов об имплантах. В настоящее время производители дают пожизненную гарантию на грудные импланты. Поэтому менять их просто так через какое-то время НЕ НУЖНО! Если вас устраивает объем и форма вашей новой груди, то ходите с ней на здоровье и радуйтесь. Тем не менее, есть несколько причин для замены грудных имплантов. Самые распространенные из них:

– Пациентка захотела грудь ещё большего размера. На первичных консультациях пациентки часто скромничают и просят увеличить грудь «совсем немного», о чем потом сильно жалеют и приходят на повторную операцию.

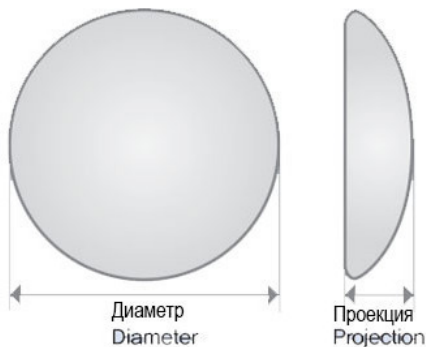
– В результате нескольких беременностей, родов и грудных вскармливаний ухудшилась форма груди. В таком случае необходима подтяжка груди с заменой имплантов.

– В результате каких-либо травм или ДТП нарушилась целостность оболочки импланта. Сразу отмечу, что это не экстренная ситуация. Современный медицинский силикон имеет память формы, и даже при разрывах импланта он не вытекает и не выпадает. И вообще, порвать имплант – это нужно еще умудриться. В интернете есть много видео, как их переезжают на автомобиле, и имплант остается целым (посмотрите).

Теперь предлагаю перейти к обсуждению самих парамет-

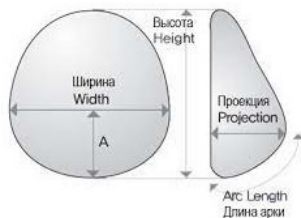
ров современных силиконовых имплантов! Во-первых, все грудные импланты по форме делятся на два типа: **круглые** и **анатомические**.

\* **Круглые импланты** имеют 2 величины: диаметр и проекцию (Рис.1).



Их используют в тех случаях, когда необходимо хорошо заполнить верхний полюс молочной железы, создав таким образом пышные формы и объемное декольте. Из плюсов – если имплант повернется по часовой или против часовой стрелки – форма молочной железы не изменится (ведь импланты же круглые). Однако, это совсем не значит, что можно расслабиться и не соблюдать послеоперационные рекомендации – помните о том, что импланты могут перевертываться еще в одной проекции («жопой кверху»).

**\*Анатомические импланты** (они же каплевидные) имеют 3 величины: высоту, ширину и проекцию (Рис.2).



Их применяют, когда хотят получить максимально естественную и натуральную форму груди. При использовании имплантов анатомической формы грудь не выглядит оперированной и не бросается в глаза.

Во-вторых, по типу поверхности импланты молочных желез так же делятся на два вида: **гладкие** и **текстурированные**.

**\* Импланты с гладкой поверхностью** сейчас практически не используются. За счет своей гладкости они скользят и очень часто смещаются и переворачиваются в ту или иную сторону.

**\* Текстурированные импланты** имеют шероховатую поверхность. За счет шероховатости они быстрее обрастают соединительной тканью и крепко фиксируются в заданном

положении. Такой вид имплантов наиболее популярен в настоящее время.

В-третьих, грудные импланты могут иметь различную **плотность**. Этот параметр называется – **когезив**. Чем выше когезив – тем плотнее силикон внутри импланта. Какую плотность импланта выбрать я решаю во время консультации, в зависимости от вашего имеющегося объема тканей (доверьтесь мне в этом вопросе).

Теперь вы понимаете как много параметров имеют импланты, и возникает вполне логичный вопрос: а как же выбрать подходящий размер и форму грудных имплантов? Это делается во время консультации, исходя из нескольких критериев:

- Пожелание пациентки касаясь своей будущей груди.
- Индивидуальные анатомические особенности пациентки.
- Видение пластического хирурга, как скульптора (да-да, вы должны доверять своему хирургу).

Короче говоря, импланты подбираются индивидуально под каждую конкретную пациентку с учетом её пожеланий и анатомических особенностей. Подробнее о том, как проходит сам процесс подбора имплантов, я расскажу вам чуть позже, а сейчас предлагаю перейти к знакомству с эстетическими операциями на молочных железах.

## Глава №4: Увеличение груди

Увеличение груди, на сегодняшний день, является самой популярной пластической операцией как в России, так и во всем мире. Эту операцию мечтают сделать себе как молодые девушки, так и женщины в более зрелом возрасте. Ведь всем известно, на сколько важно для девушек и женщин выглядеть привлекательно.

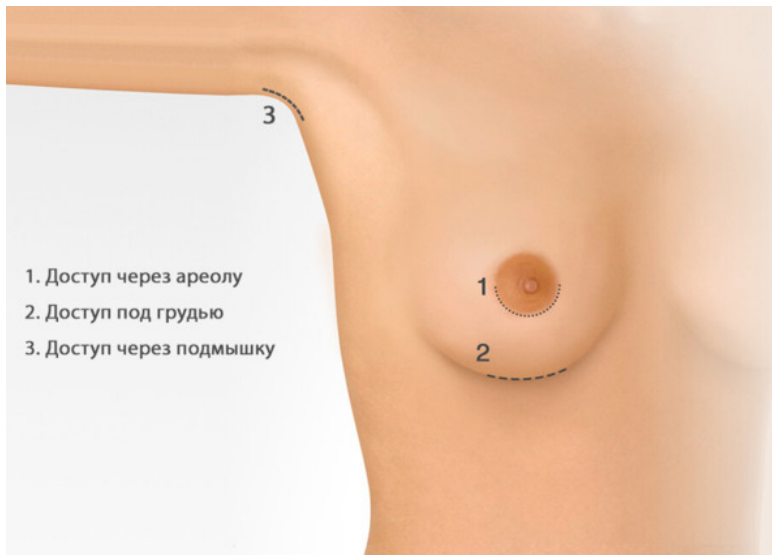
Показание для данной операции очевидное – небольшой объем молочных желёз, желание увеличить их в объёме.

Я с уверенностью могу сказать, что операция по увеличению груди существенно поднимает самооценку девушек и женщин. В моей практике было несколько случаев, когда молодые девушки испытывали комплексы по поводу маленького размера груди – это было для них проблемой в построении здоровых отношений с парнями. А через какое-то время после увеличения груди они приходили на осмотр и рассказывали, что сразу после операции стали чувствовать себя увереннее, раскрепощеннее, завязались серьезные отношения, и вот они уже готовятся выйти за муж.

После того, как мы с вами определимся с формой и объемом имплантов, необходимо обсудить, в каком месте будет выполнен разрез. Всего существует **3 основных доступа для увеличения груди** (Рис.3)

– По нижнему краю ареолы

- В подгрудной (субмаммарной) складке
- В подмышечной впадине



**Доступ по нижнему краю ареолы:** как показано на Рис.3, разрез проводится по нижней полуокружности ареолы, на границе пигментных зон (более темная ареола и более светлая кожа). За счет этого рубец после операции становится как бы визуально «скомуфлирован». Во время операции можно также скорректировать размер ареолы.

**Доступ по подгрудной (субмаммарной) складке:** считается «золотым стандартом» среди доступов для увеличе-

ния груди. В данном случае разрез проводится в складке под грудью, что обеспечивает хорошую скрытность рубца. Кроме того, при данном доступе абсолютно не травмируются ткани самой молочной железы (а, соответственно, и млечные протоки), поэтому проблем с грудным вскармливанием в дальнейшем точно не будет.

**Доступ через подмышечную впадину:** в данной книге описан лишь с целью ознакомления. Я не использую данный доступ потому, что считаю его наименее предсказуемым (разрез находится вдали от того места, куда нужно установить имплант, многие манипуляции делаются «вслепую», без визуального контроля).

## Глава №5: Подтяжка груди

Подтяжка груди является одной из наиболее популярных пластических операций среди женщин. Показанием к ней является опущение молочных желез (птоз) и, как следствие, образование неэстетической формы груди.

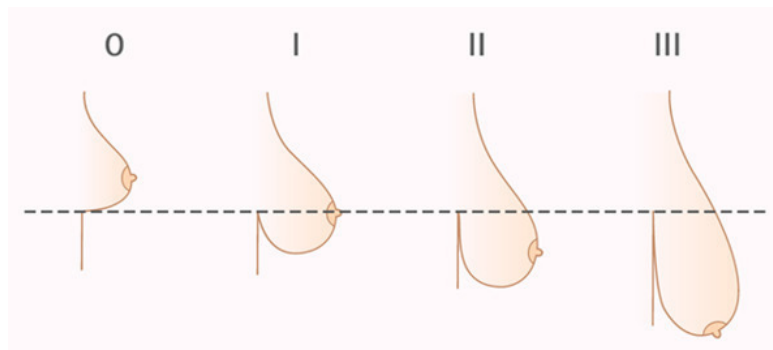
Чаще всего с этим сталкиваются рожавшие женщины. Во время беременности грудь увеличивается в объеме, кожный чехол растягивается, млечные протоки расширяются. После завершения лактации объем самой железы становится меньше, но растянутая кожа далеко не всегда (практически никогда) не сокращается до первоначального размера. Кроме того, процесс увеличения и обратного уменьшения груди происходит неравномерно – из-за этого зачастую возникает сильная асимметрия молочных желез (одна грудь больше другой).

Задача подтяжки груди – получить красивую и симметричную грудь желаемого объема. Я считаю, что для женщин крайне важно после родов и грудных вскармливаний вернуть себе прежние формы и подтянутое тело. Ведь если вышла за муж, забеременела и родила – это не значит, что нужно забыть о своей внешности. Наоборот, самое время заняться собой! И я предлагаю вам решение большинства проблем, касающихся внешности.

За время своей практики я не раз был свидетелем таких

историй: после 2—3 родов у женщины ухудшилась внешность (грудь обвисала, живот в складках, кожа висит, лишний вес) – появились проблемы в интимной близости с мужем (если быть точнее, то интимная жизнь сошла на нет). Решившись на пластическую операцию и вернув себе привлекательную и подтянутую внешность, они уже вместе с мужем приходили на осмотры, и рассказывали о том, как наладилась у них интимная жизнь (да-да, истории об интимной жизни – любимая тема большинства пациенток).

В пластической хирургии различают несколько степеней опущения (птоза) груди (Рис.4):



- Первая степень птоза характеризуется опущением соска на 1 см ниже субмаммарной складки.
- При второй степени птоза сосок опущен ниже складки на 1—3 см.

– Третья степень птоза диагностируется при опущении сосково-ареолярного комплекса ниже трех сантиметров по отношению к естественной складке.

– Гландулярный (железистый) птоз образуется в результате перерастяжения кожи нижнего полюса и и последующего опущения собственно ткани железы.

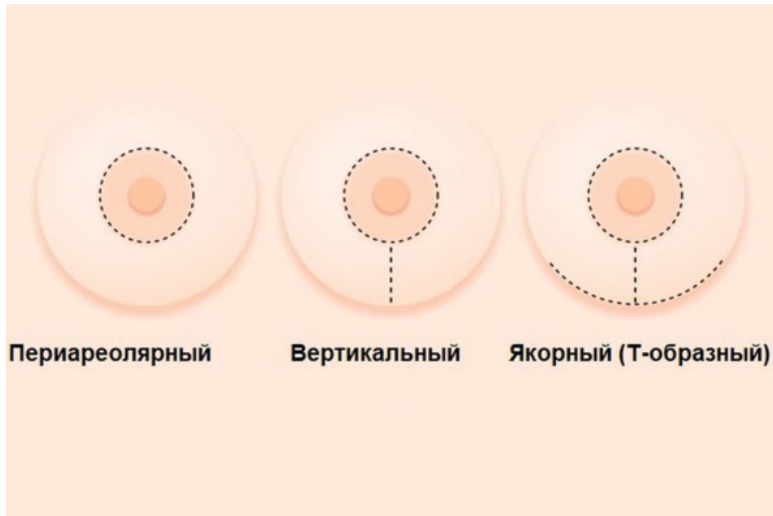
Всего существует 3 основных вида подтяжки груди (я в своей практике применяю 1-й и 3-й виды):

– Подтяжка груди по ареоле

– Подтяжка груди с вертикальным компонентом

– Т-образная подтяжка груди (якорная подтяжка)

На Рис.5. схематично показаны линии разрезов при каждом виде подтяжки



Любой вид подтяжки груди может быть выполнен как без установки имплантов (собственными тканями), так и с одновременной их установкой. Если своих тканей исходно достаточно, и пациентку устраивает свой объем тканей, то я выполняю подтяжку без использования имплантов. Если же своего объема тканей маловато, или пациентка желает увеличить грудь в объеме, то я выполняю подтяжку молочных желез с одновременным увеличением имплантами.

**1. Подтяжка груди по ареоле:** показана при незначительном опущении груди (1 степень птоза). Фактически речь идёт только о перемещении сосково-ареолярного комплекса в более верхнее положение не более чем на 3—4 см и неболь-

шом сокращении кожного «чехла» груди. Для возвращения красивой формы груди небольшого размера этого вполне достаточно. Разрез проводится вокруг ареолы, убираются избытки кожи, и, если есть необходимость, устанавливаются импланты. Периареолярная подтяжка помогает также уменьшить диаметр ареол при их большом размере или выровнять асимметрию.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.