Сергей Викторович Круглик
пластический хирург

ОМОЛОЖЕНИЕ ЛИЦА

Честный разговор о современных методах, безопасности и естественном результате

Издательские проекты
Москва
2026

УДК 617.52-089.844
ББК 54.548.91я9
К84

Информация, представленная в этой книге, носит исключительно ознакомительный характер и не является медицинской рекомендацией. Она не может заменить консультацию, диагностику или лечение, назначенные квалифицированным специалистом. Перед применением любых методов, упражнений, диет или рекомендаций, описанных в книге, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Автор и издательство не несут ответственности за возможные последствия самостоятельного применения материалов книги.

Круглик, Сергей Викторович.

К84 Омоложение лица : Честный разговор о современных методах, безопасности и естественном результате / Сергей Викторович Круглик. — Москва : Издательские проекты, 2026. — 160 с.

ISBN 978-5-521-25043-1

Книга пластического хирурга Сергея Круглика адресована тем, кто рассматривает возможность омоложения лица и хочет принять осознанное решение. Автор простым языком объясняет, как стареет лицо, где проходит граница между косметологией и хирургией, чем отличаются основные операции и как проходит восстановление. Отдельное внимание уделено подготовке, анестезии, рискам, выбору хирурга, реалистичным ожиданиям и ситуациям, когда от операции разумнее отказаться. Издание предназначено для широкого круга читателей.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Все клинические примеры публикуются с письменного согласия пациентов.

ISBN 978-5-521-25043-1

© Круглик С. В., текст, изображения, 2026

Введение

Вы держите в руках книгу, написанную не для того, чтобы убедить вас сделать операцию, а для того, чтобы вы могли принять решение (или отказаться от него) с полным пониманием, что происходит.

Меня зовут Сергей Викторович Круглик. Я пластический хирург, кандидат наук, руководитель и сооснователь VIP Clinic, заведующий отделением пластической хирургии. Более двадцати лет я работаю с пациентами, которые приходят с одним и тем же главным вопросом: что действительно можно изменить, какой результат реалистичен и стоит ли вообще делать операцию?

Кстати, прием в клинике — только часть того, чем я занимаюсь. Хороший хирург в операционной и хороший хирург на кафедре для меня — две стороны одной ответственности, а научная и педагогическая работа неотделима от практической хирургии. Как я часто говорю коллегам, хирургия передается из рук в руки.

Ежегодно я выступаю в роли директора научной программы Балтийского и Черноморского конгрессов пластической хирургии и косметологии, а также Инновационной школы эстетической медицины, которые проходят под эгидой Русской школы. Это разбор сложных клинических случаев, обсуждение новых хирургических техник, оценка данных исследований и живой профессиональный диалог с коллегами со всей страны.

Доклад на конгрессе — это способ подвергнуть собственный опыт публичной проверке. Когда хирург выносит результаты своей работы на суд коллег, он вынужден формулировать методику точно, признавать осложнения честно и обосновывать каждое решение анатомией, а не интуицией. Такой подход напрямую влияет на качество операций в обычный рабочий день, а не только на сцене конгресса.

Ту же функцию, но с другой стороны, выполняет обучение студентов и молодых врачей. Объясняя технику новичку, хирург обязан разложить процедуру на логичные, проверяемые шаги — и нередко именно в этот момент он находит слабое место в собственном подходе, которое не заметил бы, работая в одиночку. Кроме того, преподавание — это единственный способ передать следующему поколению врачей не только технику, но и культуру честного разговора с пациентом: реалистичные ожидания, обсуждение рисков, отказ от обещаний, которые невозможно выполнить. Хирургия передается из рук в руки — и без этой прямой передачи опыта от старшего хирурга младшему специальность не сохранит свой уровень.

Именно поэтому научная работа, конгрессы и школа для меня неотъемлемая часть практики: чем больше хирург учит и объясняет, тем более осознанно он оперирует. И та же привычка объяснять честно, по шагам, ничего не утаивая, привела меня к тому, чтобы написать книгу — причем не столько для коллег, сколько для вас.

За годы практики я увидел, что человеку перед операцией часто не хватает не информации как таковой (ее сегодня слишком много!), а понятной системы. Пациент изучает сайты клиник, смотрит фотографии до и после, слушает блогеров, знакомых, косметологов и хирургов. Одни обещают «омоложение за час без следов». Другие пугают историями о деформированных лицах и тяжелых осложнениях. Между этими крайностями легко потеряться.

Пластическая хирургия лица окружена мифами, страхами и нередко недобросовестным маркетингом. Истина, как полагается, обычно находится посередине, но, чтобы ее увидеть, нужны знания. Именно поэтому появилась эта книга.

Она — о хирургии лица: что, как, зачем, когда и при каких условиях. О нехирургических методах — честно, без рекламы. О том, как стареет лицо с точки зрения анатомии. О том, какие изменения действительно можно исправить косметологией, а где ее возможности заканчиваются. О том, как проходят операции, как выбрать хирурга, какие вопросы ему задать, к каким рискам нужно быть готовым и как выглядит настоящее восстановление.

Книга построена так, чтобы провести вас через весь путь — от первого вопроса «нужна ли мне операция?» до понимания того, что будет происходить после нее.

В первой части мы разберемся, как стареет лицо, что происходит с кожей, жировой тканью, связками, мышцами и костными структурами. Здесь же поговорим о возможностях косметологии, дополнительном обследовании и психологической готовности к операции. Это основа, без которой трудно правильно оценить все остальное.

Вторая часть посвящена самим операциям. Вы узнаете, как выполняется подтяжка лица и шеи, лифтинг лба и бровей, блефаропластика, липофилинг, чем отличаются хирургические техники, где располагаются рубцы, каких результатов можно ожидать и какие нежелательные явления возможны.

Третья часть — путь к операции. Обследования, лекарства, которые необходимо обсудить с врачом, подготовка, анестезия и сам день операции. Я постарался убрать из этого процесса неизвестность: когда человек понимает, что и зачем происходит, страх становится значительно меньше.

Четвертая часть посвящена восстановлению и тому, как сохранить результат. Без красивых фильтров и обещаний через три дня вернуться к обычной жизни. Восстановление занимает время, и знать заранее, что является нормой, а что требует обращения к врачу, гораздо полезнее, чем пытаться разобраться в этом уже после операции.

В конце книги вы найдете практические приложения: анкету самодиагностики, словарь медицинских терминов, список вопросов хирургу и памятку пациента. Их можно сохранить в телефоне, взять на консультацию или возвращаться к ним во время подготовки.

Эту книгу необязательно читать за один вечер. Если вы только начинаете задумываться об операции, лучше пройти ее последовательно — от первой главы к последней. Если операция уже запланирована, можно сразу обращаться к разделам о подготовке, анестезии и восстановлении, а затем возвращаться к остальным главам. Но я советую хотя бы один раз прочитать книгу целиком. Отдельная операция никогда не существует сама по себе: хирург работает не с одним веком, складкой или контуром, а с лицом как единой системой.

Книга написана без медицинского жаргона там, где без него можно обойтись. Там, где медицинский термин важен, он объясняется сразу — потому что понимать свою операцию вы имеете право.

И еще одна важная вещь. Не ищите в этой книге ответа «делать или не делать» применительно именно к вам. Такое решение нельзя принять по тексту, фотографиям или чужому опыту. Задача книги другая: помочь вам научиться задавать правильные вопросы, отличать реальный результат от обещания и понимать, что происходит с вашим лицом и какие возможности есть у современной хирургии.

Не торопитесь. Задавайте вопросы. Получайте второе мнение, если сомневаетесь. Не выбирайте опе-

рацию из страха старения, давления окружающих или обещания, что после нее изменится вся жизнь. Хорошая хирургия решает конкретную анатомическую задачу — и делает это настолько естественно, насколько позволяет исходная ситуация.

И помните: хорошая операция начинается задолго до операционного стола. Она начинается с правильного решения.



Об авторе

Сергей Викторович Круглик.
Пластический хирург,
руководитель клиники
и заведующий отделением
пластической хирургии
VIP Clinic. Практикует
в Москве и Калининграде.

Оперирует более 20 лет, специализируется на омоложении лица и тела: подтяжка лица и шеи, блефаропластика, липофилинг, а также ринопластика, увеличение груди, абдоминопластика и другие реконструктивные и эстетические операции. Является главным внештатным специалистом по пластической хирургии Северного и Северо-Восточного административных округов Москвы, входит в профильную комиссию по пластической хирургии при главном внештатном специалисте Минздрава России по этому направлению. Действительный член Общества пластических, реконструктивных и эстетических хирургов (ОПРЭХ).

Руководит образовательными программами для хирургов в рамках проекта «Русская школа», курирует профильные конгрессы и конференции. Автор научных публикаций, в частности, исследования по

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 3

Часть 1.
Понять, прежде чем решать

Глава 1. Как стареет лицо:
что происходит изнутри 10

Глава 2. Косметология и хирургия:
честная граница 15

Глава 3. УЗИ и МРТ лица:
когда обследование меняет план операции 28

Глава 4. Психология выбора:
когда дело не в лице 30

Часть 2.
Операции: что, как и зачем

Глава 1. Подтяжка лица:
от мифов к реальности 40

Глава 2. Подтяжка шеи:
как вернуть четкий контур 50

Глава 3. Лифтинг лба и бровей:
когда нависшие веки — это не веки 54

Глава 4. Блефаропластика:
хирургия взгляда 59

Глава 5. Липофилинг:
возвращение объема 72

Часть 3.
Путь к операции

Глава 1. Подготовка
к операции: что и зачем проверяют..... 82

Глава 2. Наркоз:
чего на самом деле бояться не стоит 88

Глава 3. День операции:
как это происходит 94

Часть 4.
После операции

Глава 1. Восстановление:
правда без фильтров.....100

Глава 2. Как сохранить результат:
6 правил на годы вперед.....117

Глава 3. Как принять решение —
или отказаться от операции 121

Заключение.....127
Приложения 131
Список рекомендованной литературы 142
Об авторе.....150
Ресурсы автора.....152