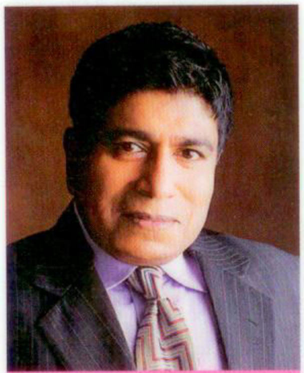

डॉ मोहन थॉमस, एमडी (यूएसए), एफ़एसीएस (यूएसए), माउंट सिनाय हॉस्पिटल न्यूयॉर्क के विज़िटिंग स्कॉलर व कंसल्टेंट हैं. साथ ही ब्रीच कैंडी हॉस्पिटल के दि कॉस्मेटिक सर्जरी इंस्टीट्यूट, मुंबई से भी जुड़े हुए हैं

स मैं लंदन में रहता हूं. मैं भारत आने पर गालों पर डिम्पल बनवाना चाहता हूं. इस सर्जरी में कितना समय लगता है? क्या ऐसा करने से आगे चलकर कोई तकलीफ़ हो सकती है?

जतिन, *लंदन*

ज सर्जरी द्वारा डिम्पल बनवाने की प्रक्रिया एक घंटे की है. सर्जरी के बाद आपको अस्पताल में भर्ती होने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी. सर्जरी के बाद चेहरे की सूजन जाने में पांच से सात दिन लग सकते हैं. एक हफ़्ते बाद आप काम पर जाना शुरू कर सकते हैं. सर्जरी द्वारा बनाए गए डिम्पल चार से छह हफ़्ते बाद बिल्कुल असली जैसे दिखने लगते हैं (जब व्यक्ति हंसता है तब ये गालों पर दिखते हैं). इस प्रक्रिया के बाद किसी भी तरह की समस्या नहीं होती. सर्जरी कराने के लिए एक महीना पहले ही बुक करा लें.

स मैं एक तीन वर्ष के बच्चे की मां हूं. मेरे पेट के आसपास वसा का अतिरिक्त जमाव हो गया है. प्रेग्नेंसी के दौरान मेरे निप्पल्स का आकार समान्य से दोगुना हो गया और ब्रेस्ट्स का शेप भी काफ़ी हद तक प्रभावित हुआ है. मैं सेहत के प्रति जागरूक रहनेवालों में से हूं. मैं हफ़्ते में कम से कम तीन दिन वर्कआउट ज़रूर करती हूं. मैंने कई जगह पढ़ा है कि महिलाओं में टमी टक और ब्रेस्ट रीकन्स्ट्रक्शन सर्जरी एक ही समय में कराया जा सकता है. कृपया मेरा सही मार्गदर्शन करें.

पूर्णिमा मेहता, *पुणे*

ज मुझे यह जानकर बेहद ख़ुशी हुई की आपकी जीवनशैली सक्रिय है. आपकी समस्या को देखते हुए मैं आपको मम्मी मेकओवर प्रक्रिया कराने की सलाह दूंगा. इस प्रक्रिया के बाद आपका फ़िगर पहले जैसा हो जाएगा. इस प्रक्रिया में ब्रेस्ट्स, पेट और जननांगों को शेप में लाया जाता है. प्रेग्नेंसी के कारण शरीर में आए बदलावों को सर्जरी द्वारा ठीक किया जाता है. इस प्रकिया में सुरक्षित तकनीकी का इस्तेमाल किया जाता है. सामान्य डिलीवरी के बाद वेजाइना में ढीलापन आ जाता है. बच्चे को स्तनपान कराने के चलते ब्रेस्ट्स अपना आकार खो देते हैं. इन बदलावों को सही करने के लिए ब्रेस्ट लिफ़्ट, लाइपोस्कशन, एब्डॉमिनोप्लास्टी और जेनिटल रिज्युविनेशन सर्जरी की जाती है. यदि आपका वज़न ज़रूरत से अधिक न हो तो ये सर्जरीज़ की जा सकती हैं.

स मैंने सुना है कि लाइपोसक्शन के बाद त्वचा ढीली हो जाती है. क्या ऐसा होता है? मैं अपनी जांघों तथा नितंबों के आसपास से अतिरिक्त वसा से छुटकारा पाना चाहती हूं. मेरे लिए कौन सी प्रक्रिया सही होगी कृपया बताएं.

ज्हानवी, *बड़ौदा*

ज आपने जो सुना है वह सच है. जिन लोगों की स्किन टोन बहुत अच्छी नहीं होती, यदि उनके शरीर से काफ़ी मात्रा में वसा निकलवाने पर आसपास की त्वचा ढीली पड़ जाती है. आमतौर पर ऐसी समस्या प्रेग्नेंसी के बाद लासपोसक्शन करानेवाली महिलाओं और प्रौढ़ उम्र के लोगों में देखा जाता है. ऐसे मामलों में लाइपोसक्शन के साथ ही टमी टक और बॉडी लिफ़्ट भी करवाना होता है, ताकी त्वचा अपनी सामान्य स्थिति में रहे. वैसे ज़्यादातर मामलों में लाइपोसक्शन के बाद त्वचा अपने आप सामान्य स्थिति में आ जाती है. रही बात आपके मामले की तो जिन जगहों से आप वसा निकलवाना चाहती हैं, वहां बड़ी आसानी से लाइपोसक्शन द्वारा वसा निकाली जा सकती है. यदि नितंब बहुत बड़े हैं, वहां से अधिक मात्रा में वसा निकालने की ज़रूरत होगी तो हो सकता है कि वहां कि त्वचा में ढीलापन आ जाए. ऐसी स्थिति में सर्जरी के एक महीने तक आपको कोरसेट पहनना होगा, इससे वहां की त्वचा अपने आप सामान्य स्थिति में आ जाएगी.

स कृपया मुझे बताएं कि लाइपोलाइसिस क्या है? मेरी ऊंचाई 5'7", वज़न 67 किलो है. मैं एक बच्चे की मां हूं, भविष्य में दूसरे बच्चे की प्लानिंग करना चाहती हूं. वैसे तो मेरा शरीर टोन्ड है पर पेट के आसपास थोड़ी अतिरिक्त वसा है.

आरती, *इंदौर*

ज लाइपोलाइसिस वसा कम करने की तुलनात्मक रूप से नई पद्धति है. इस पद्धति में अतिरिक्त वसा के जमाव वाले क्षेत्र में एक इंजेक्शन द्वारा वसा का दहन करनेवाला रसायन पहुंचाया जाता है. यह रसायन उस क्षेत्र विशेष से फ़ैट सेल्स का स्थायी रूप से दहन करता है. चूंकि इसमें सर्जरी की ज़रूरत नहीं होती, अत: यह पद्धति बेहद आकर्षक प्रतीत होती है, पर यह कम क्षेत्र के लिए ही प्रभावी होती है. अभी तक इसे लाइपोसक्शन के विकल्प के रूप में नहीं देखा जाता है. लाइपोलाइसिस प्रक्रिया का प्रभाव चार से छह हफ़्ते बाद देखा जा सकता है. लाइपोलाइसिस के माध्यम से वज़न कम नहीं किया जा सकता है. इससे कुछ इंच ज़रूर कम किए जा सकते हैं. आपके मामले में प्रेग्नेंसी के बाद वसा का अतिरिक्त जमाव मांसपेशियों की कमज़ोरी के वजह से हुआ हो सकता है. ऐसे मामलों में सिर्फ़ वसा निकलवाने से काम नहीं बनता है. यदि आप चाहती हैं कि आपका पेट सामान्य रूप से फ़्लैट दिखे तो आपको लाइपोसक्शन के साथ टमी टक सर्जरी भी करानी होगी.

यदि आपके पास कॉस्मेटिक सर्जरी से जुड़ा कोई सवाल है तो डॉ मोहन थॉमस को लिखें. अपना सवाल femina@wwm.co.in पर भेजें. इस पृष्ठ पर छपनेवाली चिकित्सीय सूचना के बारे में फ़ेमिना की कोई जवाबदारी नहीं होगी