“मैं अपने निचले होंठ के आकार को लेकर परेशान हूं. यह बहुत मोटा व भद्दा है और लटका हुआ दिखता है. क्या इसे ठीक किया जा सकता है?”

करिश्मा, दिल्ली

अक्सर देखा गया है कि लटके हुए होंठ चिन (ठोड़ी) के कुछ हिस्से को भी ढंक लेते हैं. सर्जरी द्वारा निचले होंठ के आकार को ठीक करना बिल्कुल संभव है, पर साथ में चिन सेट बैक सर्जरी भी करानी पड़ सकती है. सर्जरी के दौरान लोकल या जनरल एनेस्थिशिया का इस्तेमाल किया जा सकता है. सर्जरी के निशान मुंह के अंदरूनी भाग में आएंगे. मैं आपको इस सर्जरी की सलाह उस स्थिति में दूंगा यदि होंठ ज़रूरत से अधिक लटके हुए होंगे. सर्जरी के बाद होंठ सामान्य हो जाएंगे. चिन सेट बैक सर्जरी द्वारा चिन के आकार को सही किया जा सकता है. इस प्रक्रिया में चिन इम्प्लांट का भी इस्तेमाल किया जा सकता है.

डॉ मोहन थॉमस, एमडी (यूएसए), एफ़एसीएस (यूएसए),

माउंट सिनाय हॉस्पिटल न्यूयॉर्क के विज़िटिंग स्कॉलर व कंसल्टेंट हैं. साथ ही ब्रीच कैंडी हॉस्पिटल और दि कॉस्मेटिक सर्जरी इंस्टीट्यूट, मुंबई से भी जुड़े हुए हैं

आठ महीने पहले मेरा वज़न 93 किलो था. डायट और नियमित एक्सरसाइज़ से मैंने 35 किलो वज़न कम किया है. पर अब मेरी त्वचा ढीली पड़ गई है. नियमित रूप से एक्सरसाइज़ करने से भी त्वचा में कसाव नहीं आ रहा है. ऐसे में क्या करना चाहिए? मैं पेट और जांघों के आसपास की त्वचा में कसाव लाने के प्रति ख़ासी चिंतित हूं.

गुंजन, चेन्नई

सबसे पहले आपको 35 किलो वज़न कम करने पर ढेरों बधाई. दरअसल आपने इतने कम समय में इतना अधिक वज़न कम किया है जिसके चलते आपकी त्वचा ढीली पड़ गई है. नियमित रूप से एक्सरसाइज़ करने से त्वचा में कसाव लाया जा सकता है, पर इसमें काफ़ी समय लगता है. त्वचा में पूर्ण कसाव लाना चाहती हैं तो टमी टक और थाई लिफ़्ट करवाना पड़ेगा. चूंकि इस प्रक्रिया द्वारा अतिरिक्त त्वचा को निकाला जाता है, अत: सर्जरी के निशान दिखेंगे. पर आप चिंता न करें, क्योंकि ये निशान अंडरगार्मेंट्स के बाहर नहीं दिखेंगे.

ब्रेस्ट इम्प्लांट के बाद क्या कोई ख़ास सावधानी बरतनी पड़ती है? कृपया इस बारे में मार्गदर्शन करें.

नम्रता, जोधपुर

ब्रेस्ट इम्प्लांट के बाद ब्रेस्ट्स की देखभाल में अधिक मशक्कत नहीं करनी पड़ती. सर्जरी के कुछ दिनों बाद विशेष स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज़ेज़ करने की सलाह दी जाती है. सर्जरी के 24 घंटों बाद ही आप काम पर जा सकती हैं, पर इस बात की सलाह दी जाती है कि अधिक शारीरिक श्रम वाला काम न करें. सर्जरी के घाव भरने के बाद रोज़ाना कुछ ब्रेस्ट एक्सरसाइज़ेज़ करने पड़ेंगे ताकि ब्रेस्ट इम्प्लांट नरम बना रहे. इन एक्सरसाइज़ेज़ में सिर्फ़ दो मिनट लगते हैं. सर्जरी के लगभग एक महीने बाद आप सामान्य गतिविधियां और एक्सरसाइज़ कर सकती हैं.

तीन महीने पहले मेरा चेहरा थोड़ा जल गया था. हालांकि घाव भर गया है, पर मेरे दाहिने गाल पर जलने का निशान रह गया है. इसका आकार न तो कम हो रहा है और न ही बढ़ रहा है. क्या कॉस्मेटिक सर्जरी द्वारा इसे पूरी तरह हटाया जा सकता है?

जस्टिन, बैंगलोर

सिलिका जेल शीट और प्रेशर ड्रेसिंग जलने के बाद आनेवाले निशान को छुपाने के लिए बेहतरीन विकल्प है. इससे घाव के निशान हल्के हो जाते हैं. इस पूरी प्रक्रिया में लगभग छह महीने लग सकते हैं, अत: अपेक्षित नतीजे के लिए आप में काफ़ी धैर्य होना चाहिए. कुछ मामलों में स्टेरॉइड इंजेक्शन के लोअर डोज़ भी क़ारगर साबित होते हैं. घाव का निशान हल्का पड़ने के बाद आप उसे कैमुफ़्लेज मेकअप द्वारा छुपा सकती हैं. मेरे ख़्याल से यह सबसे अच्छा नॉन-सर्जिकल विकल्प है.

मैं 45 वर्षीया हूं. मेरे चेहरे पर गहरी रेखाएं हैं, जिनके चलते मैं हमेशा थकी हुई लगती हूं. कृपया इनसे छुटकारा पाने के उपाय बताइए.

रूपाली, दिल्ली

चेहरे पर बढ़ती उम्र के निशान कई प्रकार से नज़र आते हैं. उम्र बढ़ने के साथ ही त्वचा की लचक (इलैस्टिसिटी) कम हो जाती है और त्वचा के नीचे के टिश्यूज़ (ऊतकों) का क्षरण शुरू हो जाता है. जिसके चलते गाल पिचके हुए दिखते हैं और नाक व मुंह के आसपास गहरी रेखाएं नज़र आने लगती हैं. इनसे छुटकारा पाने के लिए टिश्यू रिपोज़ीशन और अतिरिक्त त्वचा को निकालना सबसे क़ारगर विकल्प हैं. ये दोनों प्रक्रियाएं फ़ेशियल रेजुविनेशन सर्जरी का हिस्सा हैं. दूसरे उपलब्ध विकल्प हैं-फ़िलर्स, बोटोक्स और थ्रेड लिफ़्ट. पर ये विकल्प लंबे समय तक प्रभावी नहीं होते.

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