

“प्रेग्नेंसी के बाद मेरे पेट और जांघ के आस-पास बहुत चर्बी एकत्रित हो गई है. स्तनपान कराने के कारण मेरे ब्रेस्ट्स भी लटक गए हैं. शरीर को सुडौल बनाने के लिए मुझे कौन-सी सर्जरी करानी चाहिए?”

रीटा मैथ्यू, कोच्चि

क्या आप दोबारा गर्भधारण के बारे में सोच रही हैं. अगर हाँ, तो फ़िलहाल सर्जरी कराने का फ़ायदा नहीं है. शरीर को सुडौल बनाने के लिए आप लाइपोसक्शन सहित एब्डॉमिनोप्लास्टी, बॉडी कंटूरिंग व ब्रेस्ट ऑगमेंटेशन या ब्रेस्ट रिडक्शन की मदद ब्रेस्ट लिफ़्ट जैसी प्रक्रियाएं करा सकती हैं. सामान्यतौर पर इन सभी सर्जरीज को अलग-अलग और बड़े हॉस्पिटल में किया जाता है. इस तरह के केसेस में पूरी तरह ठीक होने में दो से चार हफ़्तों का समय लगता है.

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

मेरा वज़न 94 किलो और लंबाई 5'6" इंच है. मैं वज़न कम करना चाहती हूँ, क्योंकि वज़न अधिक होने के कारण मैं बहुत जल्दी थक जाती हूँ और मेरे घुटनों में भी दर्द रहता है. डॉक्टरों ने मुझे वज़न कम करने की सलाह दी है, जो कि एक्सरसाइज किए बिना मुमकिन नहीं है, लेकिन मैं एक्सरसाइज नहीं करना चाहती. कृपया आप मुझे वज़न कम करने का कोई आसान तरीका बताइए, जिसे बाद में मेंटेन करना आसान हो.

सुषमा पांचाल, मुंबई

आपका बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स) 33.3 है, जो आपको ओबीस की श्रेणी में रखता है. मुझे लगता है कि आपको हाइपोथाइरॉइडिज़्म की समस्या है. मैं आपको सलाह दूंगा कि कोई भी निर्णय लेने से पहले आप फ़ास्टिंग ब्लड शुगर, ग्लायकोसीलेटेड हीमोग्लोबिन, टी3, टी4, टीएसएच और टीपीओ टेस्ट करा लें. आपके द्वारा दिए गए विवरण से लगता है कि आप स्वाभाविक रूप से वज़न कम नहीं कर सकती इसलिए आपके लिए बैरिएट्रिक सर्जरी सही विकल्प है. सर्जरी के परिणाम को बनाए रखने के लिए खानपान पर नियंत्रण व नियमित रूप से एक्सरसाइज करना बहुत जरूरी होता है. आप स्लीव गैस्ट्रैक्टॉमी भी करा सकती हैं. इसे लोक्रोस्कोपिक तकनीक की मदद से किया जा सकता है और इसके लिए आपको दो-तीनों तक अस्पताल में भर्ती रहना पड़ेगा. सर्जरी के बाद आपको कुछ दिनों तक लिक्विड डायट पर रहना होगा और फिर बाद में आप खाना खा सकती हैं, लेकिन कम मात्रा में. इस सर्जरी से एक महीने के अंदर 5 से 10 किलो वज़न घटाया जा सकता है. सर्जरी के बाद डीली



हुई त्वचा को टाइट करने, झुके हुए स्तनों को ठीक करने और बांह व जांघ की त्वचा को कसने के लिए आपको माँपअप सर्जरी करानी पड़ेगी. डायबिटीज़, ब्लडप्रेसर और घुटनों की परेशानों से पीड़ित लोगों को इस सर्जरी से बहुत फ़ायदा होता है.

मैंने 400 सीसी इम्प्लांट्स कराया है, जिन्हें आर्मपीट (कांख) से इंसेर्ट किया गया था, लेकिन मैं और बड़े इम्प्लांट्स कराना चाहती हूँ. इसके अलावा मैं कमर, पेट, जांघ, हिप्स और बांह की अतिरिक्त चर्बी हटाने के लिए लाइपोसक्शन भी कराना चाहती हूँ. साथ ही यह भी चाहती हूँ कि मेरी ऊपरी पलकें कम झुकी हुई दिखें. क्या मैं ये सभी प्रक्रियाएं एक साथ करा सकती हूँ? सर्जरी के बाद मुझे किस तरह की सावधानी बरतनी पड़ेगी?

दिव्या ठाकुर, लखनऊ

ब्रेस्ट्स को बड़ा दिखाने के लिए या तो ज्यादा वॉल्यूमवाले या तो अधिक प्रोफ़ाइलवाले (चौड़ाई में अधिक) इम्प्लांट्स का इस्तेमाल किया जाता है. आपको कोई भी सुझाव देने से पहले यह जानना जरूरी है कि अभी आपने किस तरह का इम्प्लांट लगवाया है और आपके ब्रेस्ट के स्ट्रक्चर के अनुसार अब आप किस तरह का इम्प्लांट लगवा सकती हैं. बहुत बड़े इम्प्लांट्स स्वाभाविक नहीं दिखते हैं और इससे ब्रेस्ट टिशूज घटने का भी खतरा होता है. मैं आपको सलाह दूंगा कि आप अपने ब्रेस्ट को साइज को ध्यान में रखकर इम्प्लांट्स चुनें, ताकि आपके टिशूज पर ज्यादा दबाव न पड़े. आपके शरीर में जितनी चर्बी निकालनी है अगर उसकी मात्रा पांच लीटर से कम है तो ब्रेस्ट सर्जरी के साथ लाइपोसक्शन और अपर लिड रिजुवनेशन किया जा सकता है. लाइपोसक्शन करने के लिए आर्मपीट के पास बहुत छोटा-सा कट किया जाता है. लाइपोसक्शन के बाद आपको अगले चार हफ़्तों तक अपने शरीर के अनुसार तैयार किया गया कॉर्सेट पहनना होगा. फिर से वज़न बढ़ने से रोकने के लिए आपको खानपान पर नियंत्रण रखना होगा और कम कैलोरीज ग्रहण करनी होगी. अगर एक साथ इतनी सर्जरीज करानी हों तो किसी अनुभवी सर्जन से सलाह लेनी चाहिए.