

“मुझे मुहांसों की समस्या थी. हालांकि अब मुझे मुहांसों से छुटकारा मिल चुका है, पर उनके निशान अभी तक मेरी त्वचा पर बने हुए हैं. इन निशानों को हटाने के लिए कोई स्थाई समाधान बताइए.”

श्रीलता नायर, चेन्नई

मुहांसों से बचाव का सबसे बेहतर तरीका है-चेहरे की त्वचा पर से तेल की अतिरिक्त मात्रा को हटाना. इसके अलावा जब मुहांसे पीले पड़ने लगे तो उनपर टॉपिकल एंटीबायोटिक क्रीम लगाना चाहिए. रही बात इनके निशानों की तो उनके ट्रीटमेंट के कई विकल्प उपलब्ध हैं. यदि मुहांसों के कारण चेहरे पर गड्ढे बन गए हों तो आपको वॉल्युम रिप्लेसमेंट कराना होगा. यदि मुहांसों के निशान अधिक गहरे न हों तो डर्मब्रैशिंग के कुछ सेशन से काम बन जाएगा. यदि गड्ढे अधिक गहरे हों तो आपको रिलीज ट्रीटमेंट कराना होगा. सभी प्रक्रियाएं एक साथ नहीं की जा सकती हैं, क्योंकि त्वचा को इन ट्रीटमेंट्स के लिए तैयार करने में वक़्त लगता है. संतोषजनक नतीजे के लिए एक सिटिंग से काम नहीं बनेगा.

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



मैं जानना चाहता हूँ कि क्या लाइपोसक्शन एक सुरक्षित प्रक्रिया है? मेरी पत्नी ने चार महीने पहले 14 किलो वज़न कम किया था, पर अब उसका पेट फूल रहा है. उसे थायरॉइड की समस्या है, जिसके चलते उसका वज़न फिर से बढ़ने लगा है. कृपया उसके लिए कोई उपचार का तरीका सुझाइए.

अनिल देशपांडे, नागपुर

बॉडी कॉन्टूरिंग या स्कल्पटिंग से आश्चर्यजनक नतीजे हासिल किए जा सकते हैं. लाइपोसक्शन एक सुरक्षित प्रक्रिया है, पर शर्त यह है कि किसी कुशल सर्जन के मार्गदर्शन में किया जाए. आपकी पत्नी बेशक कई इंच कम कर सकती है. इस सर्जरी से हड्डियों और मांसपेशियों की संरचना में कोई बदलाव नहीं होता. सबसे पहले क्लीनिकल परीक्षण के द्वारा अतिरिक्त वसा की मात्रा, ढीली त्वचा, हर्निया आदि की मौजूदगी का पता लगाया जाता है. आमतौर पर वसा की अतिरिक्त मात्रा का जमाव पेट, जांघों और नितंब के आसपास होता है. इसके चलते व्यक्ति का यह हिस्सा काफ़ी चौड़ा दिखने लगता है. वसा की इस मात्रा को लाइपोसक्शन द्वारा हटाया जा सकता है. पेट के आसपास की ढीली त्वचा में टमी टक द्वारा कसाव लाया जा सकता है. टमी टक के बाद पेट सपाट दिखता है. रही बात थायरॉइड हार्मोन को नियंत्रित करने की तो उसके लिए नियमित रूप से दवाओं का सेवन करना होगा. साथ ही नियमित रूप से हार्मोन के स्तर की जांच भी

ज़रूरी है. हार्मोन के स्तर पर नियंत्रण, नियमित व्यायाम और खाने-पीने की अच्छी आदतों द्वारा वज़न को बढ़ने से रोका जा सकता है.

मैं 15 वर्षीय युवती हूँ. मैं अपने शरीर पर बालों की अधिकता के चलते काफ़ी परेशान हूँ. मेरे पैरों और नितंब पर लंबे और घुघराले बाल हैं. मेरे हार्मोन्स का स्तर असंतुलित रहता है. पिछले वर्ष कराई जांच से पता चला है कि मुझे पॉलिसिस्टिक ओवरीज़ की समस्या है. पैरों के बालों को निकालने के लिए वैक्सिंग करती हूँ, हालांकि इसमें दर्द बहुत होता है. मैंने कभी भी रेज़र का इस्तेमाल नहीं किया है. मुझे इससे छुटकारा पाने का कोई स्थाई समाधान बताइए. मैंने लेज़र ट्रीटमेंट के बारे में काफ़ी सुना है, पर उसके फ़ायदे-नुक़सान के बारे में कुछ नहीं पता. यह प्रक्रिया कितने समय बाद दोबारा करानी पड़ती है?

मयूरा दास, कटक

शरीर पर बालों की अधिकता से परेशान होना लाजमी है. हार्मोन्स के स्तर में असंतुलन आपके मामले में मुझे इसका प्रमुख कारण नज़र आ रहा है. मुझे यह जानकर खुशी हुई कि आपने बालों को हटाने के लिए कभी रेज़र का इस्तेमाल नहीं किया. शेविंग और श्रेडिंग के कारण त्वचा पर दाग-धब्बे आ जाते हैं. आपको सबसे पहले हार्मोन्स के स्तर को नियंत्रित करने के बारे में सोचना होगा. इसके लिए आप किसी अच्छे एंडोक्राइनोलॉजिस्ट से मिलें. बात करें बालों को स्थाई रूप से हटाने की तो इलेक्ट्रोलीसिस से यह संभव है. लेज़र ट्रीटमेंट के कुछ सेशन में ही आपको बदलाव की झलक मिलने लगेगी. आजकल बालों को स्थाई रूप से हटाने के लिए लेज़र हेयर रिडक्शन सबसे लोकप्रिय प्रक्रिया मानी जाती है. एक बार लेज़र हेयर रिडक्शन कराने के कुछ वर्षों बाद आपको टचअप लेज़र कराना होगा, ताकि उसका प्रभाव बना रहे. ●