“प्रेग्नेंसी के बाद मेरा फ़िगर ख़राब हो गया है. क्या मैं अपने शरीर को फिर से शेप में ला सकती हूं. मैं शादी के पहले जैसा फ़िगर पाना चाहती हूं.”

ग्वेन फ़ेरो, मुंबई

बॉडी कंटूरिंग और स्कल्पटिंग से आपको काफ़ी फ़ायदा मिलेगा. आप इसकी मदद से कुछ इंचेज़ घटाकर शरीर को आकर्षक बना सकती हैं, लेकिन सर्जरी से आपका शारीरिक ढांचा नहीं बदला जा सकता. आपके शरीर में इकट्ठा हुए फ़ैट को लाइपोसक्शन की मदद से निकाला जा सकता है. पेट के आस-पास की ढीली हुई त्वचा को टमी टक की मदद से टाइट किया जा सकता है, लेकिन सर्जरी से ज़रूरत से ज़्यादा उम्मीद रखना ग़लत होगा. मैं आपको बताना चाहूंगा कि सर्जरी के नतीजों को बनाए रखने के लिए आपको अपनी जीवनशैली में बदलाव करने होंगे व एक्सरसाइज़ के साथ ही खानपान पर भी नियंत्रण रखना होगा.

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

मैं 23 वर्षीया हूं. पिछले एक वर्ष में मैंने 13 किलो वज़न घटाया है, जिसके कारण मेरी जांघों पर स्ट्रेच मार्क्स आ गए हैं. मैं जानना चाहती हूं कि मैं इन मार्क्स से कैसे छुटकारा पा सकती हूं. मैंने जिम जाना शुरू कर दिया है. वहां मैं ट्रेडमिल और स्टेपर पर वर्कआउट करती हूं, लेकिन अब तक कोई फ़ायदा नहीं हुआ है.

शमिका कुलकर्णी, हैदराबाद

आपने वज़न घटाने के लिए काफ़ी मेहनत की है. इसके लिए आप प्रशंसा की पात्र हैं. सबसे पहले स्ट्रेच मार्क्स के बारे में आपकी ग़लतफ़हमी को दूर करना चाहूंगा. स्ट्रेच मार्क्स वज़न कम होने के कारण नहीं आते. वास्तव में जब हमारा वज़न बढ़ता है तो हमारी त्वचा फैल जाती है और वज़न कम होने पर स्ट्रेच मार्क्स आ जाते हैं. हमारी त्वचा में दो पर्तें होती हैं. जिन्हें एपिडर्मिस और डर्मिस कहते हैं. स्ट्रेच मार्क्स त्वचा की अंदरूनी पर्त जिसे डर्मिस कहते हैं के फटने के कारण आती है. दुर्भाग्यवश इन मार्क्स को पूरी तरह हटा पाना मुमकिन नहीं है. आप इन स्ट्रेच मार्क्स को मेकअप की मदद से ढंक सकती हैं. पेट के निचले हिस्से में पड़े स्ट्रेच मार्क्स को हटाने के लिए वहां की त्वचा निकलवा सकती हैं.

ब्रेस्ट इम्प्लांट्स कितने सुरक्षित होते हैं? अगर ये शरीर के अंदर की टूट जाएं तो क्या होता है? ऐसा होने की कितनी संभावना होती है?

तन्वी मेहता, बैंगलोर

दुनियाभर में हुए अनेक ट्रायल्स से यह सिद्ध हो चुका है कि ब्रेस्ट इम्प्लांट्स बेहद सुरक्षित होते हैं और इम्प्लांट्स कराने से ट्यूमर व ब्रेस्ट्स संबंधी बीमारियां होने का ख़तरा नहीं बढ़ता है. इससे छाती में दूध बनने और दूध पिलाने की प्रक्रिया भी प्रभावित नहीं होती है. यूएस एफ़डीए ने तीन वर्ष पहले ही सिलिकॉन जेल इम्प्लांट्स को मंज़ूरी दी है इसलिए आजकल इसका सबसे अधिक इस्तेमाल किया जाता है. इस इम्प्लांट के टूटने की संभावना न के बराबर होती है. सलाइन इम्प्लांट्स और दूसरे पुराने इम्प्लांट्स के लीक होने का ख़तरा रहता है. लीकिंग के कारण दूसरी समस्याएं होती हैं. मैं आपको बताना चाहूंगा कि सिलिकॉन इम्प्लांट्स बहुत नैचुरल दिखते हैं और अगर नियमित रूप से ब्रेस्ट एक्सरसाइज़ किया जाए तो भविष्य में किसी भी तरह की परेशानी होने का ख़तरा नहीं होता. सिर्फ़ सिलिकॉन का चुनाव करते समय और उसे लगाते समय सावधानी बरतने की आवश्यकता होती है.

मेरा बेटा 23 वर्ष का है. उसे बहुत ज़्यादा मुहांसे निकलते हैं. उसके दोनों गालों पर गहरे दाग़ हो गए हैं. डर्मेटोलॉजिस्ट के अनुसार उसे सिस्टिक एक्ने है. हमने फ्रूट पील्स और माइक्रोडर्माब्रेशन कराकर देखा, लेकिन कोई फ़ायदा नहीं हुआ. आप इस केस के लिए क्या सलाह देंगे और ट्रीटमेंट से कितना फ़ायदा मिल सकता है?

सायरस दारूवाला, मुंबई

सिस्टिक एक्ने के कारण चेहरे पर गहरे गड्ढे और आइस पिक स्कार्स पड़ जाते हैं. अगर दाग़ गहरे हों तो माइल्ड पील्स और माइक्रोडर्माब्रेशन से कोई फ़ायदा नहीं मिलेगा. मैं आपको सलाह दूंगा कि जब तक मुहांसे ठीक नहीं हो जाते तब तक इंतज़ार कीजिए. मुहांसे ठीक हो जाने के बाद आपका बेटा दाग़ को घटाने के लिए सर्जिकल डर्माब्रेशन और लेज़र ट्रीटमेंट करवा सकता है. गालों पर पड़े गड्ढों को घटाने के लिए गड्ढों की अंदरूनी सतह पर फ़ैट इंजेक्शन और आइस पिक स्कार्स में केमिकल कॉटराइज़ेशन किया जा सकता है. दाग़ों को ठीक होने के लिए बहुत-से सेशन्स कराने पड़ सकते हैं. •

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