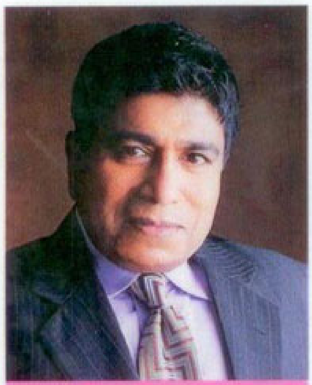

डॉ मोहन थॉमस, एमडी (यूएसए), एफ़एसीएस (यूएसए), माउंट सिनाय हॉस्पिटल न्यूयॉर्क के विज़िटिंग स्कॉलर व कंसल्टेंट हैं. साथ ही ब्रीच कैंडी हॉस्पिटल के दि कॉस्मेटिक सर्जरी इंस्टीट्यूट, मुंबई से भी जुड़े हुए हैं

स **मेरी ऊंचाई 5'3" और वज़न 106 किलो है. मैंने कई बार वज़न कम करने का प्रयास किया है, पर कुछ ही महीनों बाद जोश ख़त्म हो जाता है. मुझे मिठाइयां बेहद पसंद हैं. क्या बॉडी कॉन्टॉरिंग द्वारा मेरा वज़न कम हो सकता है? मैं दो महीने बाद होने वाली अपनी कज़िन की शादी में फ़िट और चुस्त दुरुस्त दिखना चाहती हूं.**

प्रतिमा रॉय, कोलकाता

ज आपका बीएमआई बहुत ज़्यादा है जिसके चलते आप ओबेस की श्रेणी में आती हैं. जैसा कि आपने बताया आपके मोटापे की वजह आपकी अनियमित और ग़लत जीवनशैली है. हालांकि कॉस्मेटिक सर्जरी से तुरंत और आश्चर्यजनक नतीजा मिलेगा किंतु यह आपके लिए सही नहीं होगा. आपको प्राकृतिक तरीक़े से वज़न कम करने के लिए प्रतिबद्धता दिखानी चाहिए. फिर भी वज़न कम न हो तो बॉडी कॉन्टॉरिंग सर्जरी का इस्तेमाल किया जा सकता है. यदि आप ऐसा नहीं कर सकतीं तो आपको बैरिएट्रिक सर्जरी करानी पड़ सकती है. इस सर्जरी के बाद शरीर की भोजन ग्रहण करने और पचाने की क्षमता कम हो जाती है. इस तकनीक का इस्तेमाल भयानक रूप से मोटे लोगों पर किया जाता है. मैं यही कहूंगा यदि आप अपने शरीर का सही ध्यान नहीं देंगी तो आप भी भविष्य में भयानक रूप से मोटी हो सकती हैं. मेरी सलाह है कि सर्जरी कराने से पहले किसी एंडोक्रिनोलॉजिस्ट से ज़रूर मिलें, क्योंकि हो सकता है मोटापे का कारण हार्मान्स का असंतुलन हो. स्वस्थ्य जीवनशैली के लिए सर्जरी सही विकल्प नहीं है.

स **मेगा लाइपोसक्शन क्या है? इसमें और सामान्य लाइपोसक्शन में क्या फ़र्क़ है?**

मधु, मुंबई

ज जब लाइपोसक्शन द्वारा एक बार में 10 लीटर से अधिक वसा निकाला जाता है तो उसे मेगा लासपोसक्शन कहते हैं. इसमें इस्तेमाल की जानेवाली तकनीक सामान्य लाइपोसक्शन में इस्तेमाल की जानेवाली तकनीक जैसी ही है. इस तकनीक को ट्यूमीसेंट या सुपरवेट तकनीक कहते हैं. यह प्रक्रिया पूरी तरह सुरक्षित है. यह सर्जरी शरीर के पूर्ण मेडिकल चेकअप के बाद सर्जन्स की कुशल और अनुभवी टीम की देखरेख में कराने की सलाह दी जाती है.

स **मेरे चेहरे पर गहरी लाइन्स हैं, जिसके चलते मैं हमेशा थकी हुई दिखती हूं. मैं 45 वर्षीया हूं और अपने लुक व स्वास्थ्य के प्रति काफ़ी सजग हूं, मुझे उचित सलाह दें.**

संध्या दिवान, नागपुर

ज उम्र के चलते त्वचा अपनी इलैस्टिसिटी खोने लगती है और त्वचा के नीचे के टिश्यूज़ में छीजन शुरू हो जाता है. इसी कारण धीरे धीरे गाल फ़्लैट हो जाते हैं, साथ ही नाक और मुंह के अगल बगल गहरी लाइन्स दिखनी शुरू हो जाती हैं. ऐसी स्थिति में टिश्यू रिपोज़ीशन और अतिरिक्त त्वचा को सर्जरी द्वारा निकलवाना सबसे अच्छा विकल्प है. इन दोनों प्रक्रियाओं के लिए बहुत छोटी सी सर्जरी की आवश्यकता होती है. फ़ेशियल रेज्युवेनेशन सर्जरी से चेहरे को जवां लुक दिया जा सकता है. चेहरे को नई आभा देने के कई दूसरे तरीक़े भी हैं मसलन-फ़िलर्स, बोटोक्स और थ्रेड लिफ़्ट आदि. पर ये अल्पकालीन विकल्प की श्रेणी में आते हैं. लंबे समय तक इनका प्रभाव बरक़रार नहीं रहता.

स **मैं ब्लू पील ट्रीटमेंट के बारे में जानना चाहती हूं. मेरे दोनों गालों और नाक पर पिछले पांच वर्षों से पिग्मेंटेशन है. मैं कई क्रीम्स, डर्माब्रेशन और ग्लाइकोलिक पील्स इस्तेमाल कर चुकी हूं. इनके इस्तेमाल के दौरान पिग्मेंटेशन कम हो जाता है, पर पूरी तरह साफ़ नहीं होता.**

सीमा व्यास, मुंबई

ज मुझे लगता है कि आपको मेलास्मा पिग्मेंटेशन की समस्या है. यह हार्मोन्स के कारण होने वाला पिग्मेंटेशन है, जो चेहरे के ऊपरी और बीच के हिस्से पर होता है. इसे पूरी तरह ख़त्म नहीं किया जा सकता है. प्रिस्क्रिप्शन क्रीम्स और ब्लू पील जैसी ट्राय क्लोरिक एसिटिक एसिड पील्स इन मीडियम स्ट्रेन्थ पील्स से पिग्मेंटेशन को कम ज़रूर किया जा सकता है. लेकिन हार्मोन्स के स्तर में उतार चढ़ाव से यह समस्या फिर से बढ़ सकती है. अधिकतर मामलों में ट्रीटमेंट के कई सेशन्स की आवश्यकता होती है. चेहरे के पिग्मेंटेशन को मेकअप द्वारा छुपाया जा सकता है. हालांकि कई बार मेलास्मा पिग्मेंटेशन चिड़चिड़ाहट पैदा कर देता है. इसे पूर्ण रूप से ठीक नहीं किया जा सकता, पर मेकअप से छुपाया ज़रूर जा सकता है.

स **क्या ब्रेस्ट रिडक्शन की प्रक्रिया में बहुत दर्द होता है? रिकवरी में कितना समय लगता है? ब्रेस्ट्स के आकार में कितना बदलाव लाया जा सकता है?**

जिया के, दिल्ली

ज ब्रेस्ट रिडक्शन की प्रक्रिया तुलनात्मक रूप से कम दर्द वाली होती है. सर्जरी के बाद भी दर्द नहीं होता, क्योंकि कई हफ़्तों तक वहां के आसपास की त्वचा सुन्न रहती है. बड़ी सर्जरी के बाद दो से तीन दिनों तक अस्पताल में रहना पड़ता है. पूरी तरह रिकवर होने में दो हफ़्ते का समय पर्याप्त होता है. छह हफ़्ते तक शारीरिक श्रम वाले काम न करने की सलाह दी जाती है. ब्रेस्ट्स के आकार में बदलाव इस पर निर्भर करता है कि पहले ब्रेस्ट्स कितने बड़े थे. बड़ी प्रक्रिया के बाद ब्रेस्ट्स को तीन से चार साइज़ तक कम किया जा सकता है और सामान्य रिडक्शन प्रक्रिया के बाद ब्रेस्ट्स को दो साइज़ तक कम किया जाता है.

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