"मेरा ब्रेस्ट साइज़ 32 है, जो मेरे हिसाब से बहुत छोटा है. मैं अपने ब्रेस्ट का आकार बढ़ाकर 38 करना चाहती हूं. इसके लिए मुझे क्या करना चाहिए?"

नाज़िया मजुमदार, ढाका

आपने बताया है कि आपके ब्रेस्ट का आकार 32 है और आप उसे 38 करना चाहती हैं. आपकी बातों से पता चलता है कि आपको अपने ब्रा की सही साइज़ मालूम नहीं है. किसी विश्वसनीय स्टोर में जाकर अपने ब्रेस्ट का सही तरीक़े से माप कराएं. वे आपको बताएंगे कि आपका कप साइज़ कितना है? कप साइज़ को क्रमशः ए, बी, सी, डी के आधार पर बांटा गया है. सर्जरी द्वारा सिर्फ़ कप साइज़ को ही बढ़ाया या घटाया जाता है. हम यूएस एफ़डीए द्वारा स्वीकृत इम्प्लांट के ज़रिए ही ब्रेस्ट आगमेन्टेशन करते हैं. मैं बिना झिझक आपको यह सर्जरी कराने की सलाह दूंगा. आप ईमेल भेजकर मुझसे प्राइवेट या पर्सनल अपॉइंटमेंट ले सकती हैं.

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

दो साल पहले मैंने बैंकॉक में राइनोप्लास्टी कराई थी. जिसके कारण मेरा बांयां नथुना झुक गया है व मेरी नाक छोटी दिखने लगी है, लेकिन इस वजह से मुझे सांस लेने में तकलीफ़ होती है और सोते समय मैं खर्राटे भी लेने लगी हूं. इसके अलावा, मेरी नाक से ऊपरी हिस्से पर एक इंच लंबा जलने का निशान भी था, जिसे हटाने के लिए मैंने राइनोप्लास्टी के बाद एक और छोटी सर्जरी कराई, जिसके कारण मेरी नाक और छोटी दिखने लगी. आप इस स्थिति से निकलने के लिए क्या सलाह देंगे?

दीप्ति गोस्वामी, ईमेल द्वारा

आपके द्वारा कराई गई सर्जरीज़ का विस्तृत विवरण पढ़ने के बाद भी मुझे अब तक यह समझ में नहीं आया कि आपको वास्तव में शिकायत क्या थी और आपने सर्जरी क्यों कराई? जब तक आपको यह पता न हो कि आप सर्जरी से क्या चाहती हैं? सर्जरी नहीं कराना चाहिए. राइनोप्लास्टी द्वारा आप अपने नाक का आकार बदल सकती हैं और कार्यप्रणाली में बदलाव भी ला सकती हैं. ऐसा मुमकिन है कि आपके नाक की अंदरूनी वॉल्व क्षतिग्रस्त हो गई हो, लेकिन बिना फ़ोटोग्राफ़ देखे मेरे लिए कुछ भी कहना मुश्क़िल होगा. सलाह देने के पहले मैं आपकी नाक की फ़ोटो देखना चाहूंगा.

मैं लाइपोसक्शन कराना चाहती हूं, मुझे इससे संबंधित आधुनिक तकनीकी के बारे में बताएं. मैं स्मार्ट लिपो के बारे में जानना चाहती हूं.

सीमा पांचल, मुंबई

नई-नई तकनीक और औजारों के आने के कारण लाइपोसक्शन बेहद सुरक्षित हो गया है, लेकिन यह ज़रूरी नहीं है कि नई तकनीक ही सबसे अच्छी हो. कोई भी तकनीक तभी सुरक्षित मानी जाती है, जब ज़्यादा से ज़्यादा मामलों में सफल परिणाम देखने को मिलते हैं. आजकल अल्ट्रा लाइपोसक्शन, पावर लाइपोसक्शन और लेज़र लाइपोसक्शन के नए विकल्प मौजूद हैं. स्मार्ट लिपो में लेज़र एनर्जी की मदद से फ़ैट ब्रेक किया जाता है. इस तकनीक का दावा है कि इससे अतिरिक्त त्वचा अधिक मात्रा में निकलती है. इसलिए इसका इस्तेमाल उन जगहों पर किया जाता है, जहां कि त्वचा ढीली है.
हालांकि अभी तक ऐसे सबूत नहीं मिले हैं जिनसे पता चले कि लेज़र तकनीक लंबे अवधि के लिए असरकारी है. यही वजह है कि ये दावे महज़ खोखले दावे ही साबित हो रहे हैं. जहां तक सर्जरी के परिणाम का सवाल है तो पारंपरिक सर्जरी और तकनीकी पर आधारित लाइपोसक्शन में ख़ास अंतर नहीं है. कोई भी तकनीक प्रक्रिया को आसान बना सकता है, लेकिन यह सर्जन के अनुभव और कौशल की जगह नहीं ले सकता.

मेरी लंबाई 5 फ़ुट 6 इंच और वज़न 62 किलोग्राम है. मैं नियमित रूप से एक्सरसाइज़ करती हूं. मेरी परेशानी का कारण मेरी बांहें हैं. सभी तरह के एक्सरसाइज़ व डायट करने के बावजूद बांहों के ऊपरी हिस्से की चर्बी कम नहीं हो रही है. आप क्या सलाह देंगे? मैं नॉन सर्जिकल इलाज को प्राथमिकता दूंगी.

एनि थॉमस, चेन्नई

आर्म्स रीशेपिंग के लिए लाइपोसक्शन बेहद कारगर है. इसमें प्रक्रिया में बांह में 2 मिली मीटर का चीरा लगाकर लाइपोसक्शन किया जाता है और इसके निशान भी कुछ महीनों के भीतर हल्के पड़ जाते हैं. जहां तक नॉन सर्जिकल इलाज का सवाल है तो मैं बांहों के लिए सिर्फ़ इंजेक्शन लाइपोलिसिस का सलाह दूंगा. इस इलाज के नतीज़े बेहद अच्छे होते हैं. इसके लिए तीन-तीन सप्ताह के अंतराल पर ढेर सारे सेशन्स करवाने पड़ते हैं. इलाज वाली जगह पर हल्की सूजन और निशान पड़ सकती है. इंजेक्शन लाइपोलिसिस सिर्फ़ कम मात्रा में चर्बी घटाने के लिए सही 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 जवाबदेही नहीं होगी