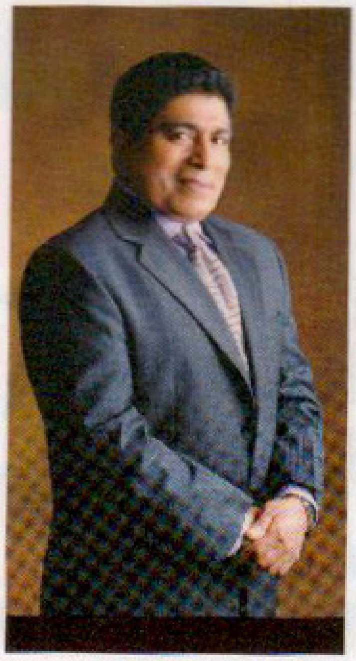
"मैं 36 वर्षीया हूं और मेरे दो बच्चे हैं. बच्चे होने के बाद मेरा फ़िगर ख़राब हो गया है. क्या मैं अपने शरीर को फिर से शेप में ला सकती हूं?"

केतन डिसूज़ा, दिल्ली

बॉडी कंटूरिंग और स्कल्पटिंग की मदद से आप शरीर को आकार में ला सकती हैं. इनकी मदद से आप आसानी से कुछ इंचेज़ कम कर सकती हैं. क्लीनिकल टेस्ट की मदद से यह पता लगाया जा सकता है कि आपके शरीर में कितना फ़ैट जमा है और किस हद तक बॉडी की कंटूरिंग की जा सकती है. सामान्यतौर पर पेट, हिप्स और जांघ के आस-पास ज़्यादा फ़ैट जमा होता है जिसके कारण यह हिस्सा चौड़ा दिखता है. इस हिस्से के फ़ैट को पावर लाइपोसक्शन की मदद से निकाला जाता है. पेट के आस-पास की ढीली त्वचा को टमी टक से टाइट किया जाता है, जिससे पेट सपाट और कसा हुआ नज़र आने लगता है, लेकिन सर्जरी से ज़रूरत से ज़्यादा उम्मीद रखना ग़लत 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



मेरा वज़न 56 किलो है और मेरी शादी नहीं हुई है. मेरी समस्या यह है कि मेरे ब्रेस्ट्स न सिर्फ़ बहुत बड़े हैं, बल्कि लटके हुए भी हैं. चार महीने बाद मेरी शादी होनेवाली है और मैं अपने ब्रेस्ट्स को लेकर बहुत चिंतित हूं. क्या ऐसी कोई दवा है जिसकी मदद से मैं अपने ब्रेस्ट्स का आकार घटा सकूं? अगर दवा की मदद से ब्रेस्ट्स का आकार कम करना मुमकिन नहीं है तो कृपया बताइए कि मेरे पास क्या विकल्प है?

रितु सिंह, बैंगलोर

दुर्भाग्यवश ऐसी कोई दवा नहीं है जिसकी मदद से ब्रेस्ट्स का आकार कम किया जा सके. ब्रेस्ट रिडक्शन सर्जरी की मदद से आप ब्रेस्ट्स का आकार घटा सकती हैं और उन्हें थोड़ा उठा भी सकती हैं. सामान्यतौर पर इस तरह के केसेस में निप्पल के आस-पास का काला हिस्सा बहुत बड़ा होता है और इसे सर्जरी के माध्यम से कम किया जा सकता है. ब्रेस्ट रिडक्शन सर्जरी की मदद से आपके ब्रेस्ट्स का शेप और साइज़ पहले की तुलना में बेहतर हो जाएगा. सर्जरी के लिए ब्रेस्ट्स में छोटा-सा कट किया जाता है जो कि नज़र आता है. ब्रेस्ट्स को पूरी तरह से ठीक होने में कम-से कम तीन महीने का समय लगता है. अगर आपकी शादी चार महीने बाद होनेवाली है तो आपके पास इतना समय नहीं है कि आप अभी सर्जरी करा सकें इसलिए या तो आप सर्जरी के कम-से-कम छह महीने बाद शादी करें या फिर आप शादी के बाद पति की अनुमति लेकर सर्जरी कराएं.

छह महीने पहले मेरा चेहरा जल गया था. हालांकि अब मेरे चेहरे के घाव भर गए हैं, लेकिन मेरे दाएं गाल पर जलने का बड़ा-सा दाग़ है. मैं यह जानना चाहती हूं कि क्या कॉस्मेटिक सर्जरी की मदद से दाग़ को पूरी तरह मिटाया जा सकता है?

नमिता सिन्हा, मुंबई

आपके द्वारा दिए गए विवरण से लगता है कि आपको पोस्ट बर्न हाइपरट्रॉफ़िक स्कार है. सिलिकॉन जेल शीट और प्रेशर ड्रेसिंग की मदद से इस तरह के दाग़ को कम किया जा सकता है. इससे दाग़ हल्का हो जाएगा. इस प्रक्रिया में छह महीने का समय लगता है. अतः आपको धैर्यपूर्वक इलाज करवाना होगा. कुछ केसेस में लो डोज़ स्टेरॉइड इंजेक्शन का इस्तेमाल भी किया जाता है. दाग़ हल्के हो जाने पर आप इसे मेकअप से ढंक सकती हैं, जो कि एक बढ़िया नॉन सर्जिकल विकल्प है.

मैं यह प्रश्न एक 23 वर्षीय पुरुष के लिए पूछ रहा हूं. वह की होल मेथड से की जानेवाली ब्रेस्ट रिडक्शन सर्जरी के बारे में जानना चाहता है. क्या आप यह सर्जरी करते हैं? इस सर्जरी के लिए कितने दिनों तक हॉस्पिटल में भर्ती रहना पड़ता है और पूरी तरह स्वस्थ होने में कितना समय लगता है?

पराग शाह, मुंबई

पुरुषों के ब्रेस्ट्स में रीसिड्यूअल ब्रेस्ट टिशूज़ और फ़ैट टिशूज़ होते हैं, जिन्हें पावर लाइपोसक्शन से निकाला जा सकता है. यह की होल सर्जरी है और इसके लिए ब्रेस्ट में 2-3 मिलीमीटर का होल किया जाता है. इसकी मदद से फ़ैट और ब्रेस्ट दोनों ही टिशूज़ निकाले जाते हैं. इसके परिणाम स्थाई होते हैं. यह सर्जरी करने के बाद मरीज़ को एक दिन के अंदर ही छोड़ दिया जाता है. इसके लिए भर्ती होने की ज़रूरत भी नहीं होती है. सर्जरी के कुछ दिनों बाद ही मरीज़ काम पर वापस लौट सकता है, लेकिन सर्जरी के बाद चार हफ़्तों तक कठिन व्यायाम करने की मनाही होती है. मैंने तक़रीबन सभी मेल ब्रेस्ट रिडक्शन सर्जरीज़ की होल मेथड से ही किया है. की होल सर्जरी करने के लिए विशेष उपकरण और कौशल की आवश्यकता होती है. यदि त्वचा ज़्यादा लटकी हो तो अतिरिक्त त्वचा निकालने के लिए बड़े कट्स करने पड़ते हैं. •

*इस पृष्ठ पर छपनेवाली चिकित्सीय सूचना के बारे में फ़ेमिना की कोई जवाबदारी नहीं होगी