"मेरी नाक छोटी और ऊपर से चपटी है. जिसके कारण ये बटन के जैसी दिखती है. इसे किस तरह ठीक किया जा सकता है?"

रेखा एस, पुणे

हमारे देश में ऊपर से चपटी नाक सामान्य है. ऐसी नाक चपटी और छोटी दिखती है. नाक के ऊपरी हिस्से को सर्जरी के माध्यम से ठीक किया जा सकता है. ऐसा करने से आपकी नाक लंबी और पतली दिखेगी. इसके लिए टिश्यूज़ का इस्तेमाल करके नोज़ ऑग्मेंटेशन किया जाता है. इसमें बोन, कार्टिलेज या इम्प्लांट का इस्तेमाल किया जाता है. इसका चुनाव इस बात पर निर्भर करता है कि आपको किस हद तक ऑग्मेंटेशन की ज़रूरत है और कितनी मात्रा में टिश्यूज़ उपलब्ध हैं. सर्जरी कराने से पहले सर्जन से सभी विकल्पों के फ़ायदे और नुक़सान के बारे में चर्चा कर लें. आप चेहरे का सामने और साइड से खींचे गए फ़ोटोज़ मुझे ईमेल कर सकती हैं. उन फ़ोटोज़ में नथुना दिखना चाहिए, ताकि मैं उन्हें देखकर आपको ट्रीटमेंट की सलाह दे सकूं.

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 ब्रेस्ट इम्प्लांट कराने का मन बना रही हूं, लेकिन अलग-अलग इम्प्लांट के विकल्प मौजूद होने के कारण मैं दुविधा में हूं. इंटरनेट पर सर्च करने पर मुझे सलाइन, सिलिकॉन, राउंड और एनाटॉमिक इम्प्लांट्स के बारे में पता चला. आप कौन-से इम्प्लांट की सलाह देंगे?

नीलम एम, कोलकाता

जेल इम्प्लांट्स को अमेरिका के एफ़डीए ने स्वीकृति दे दी है. इन इम्प्लांट्स की सफलता का दर बहुत ज़्यादा है. सलाइन इम्प्लांट्स ज़्यादा लोकप्रिय नहीं हैं. एनाटॉमिक और राउंड दोनों ही इम्प्लांट्स अच्छे हैं. आमतौर पर भारतीय महिलाएं राउंड इम्प्लांट ज़्यादा पसंद करती हैं, क्योंकि उन्हें भरे हुए वक्ष अच्छे लगते हैं. पश्चिमी देशों की महिलाएं एनाटॉमिक इम्प्लांट ज़्यादा पसंद करती हैं, क्योंकि उन्हें नैचुरल ब्रेस्ट पसंद हैं. मैं बताना चाहूंगा कि एनाटॉमिक इम्प्लांट्स ज़्यादा महंगे होते हैं.

मेरे गाल पिचके हुए हैं, जिससे मेरा चेहरा बहुत कमज़ोर दिखता है. मैंने वज़न बढ़ाकर गालों को ठीक करने की कोशिश की, लेकिन गालों पर कोई असर नहीं हुआ. मैं ज़्यादा भरे हुए गाल नहीं चाहती, पर गालों को सामान्य बनाने के लिए क्या करूं?

रुक्मिणी के, बैंगलोर

पिचके हुए गाल बेहद सामान्य हैं. जिससे चेहरा पतला व बीमार दिखता है. आप टेम्पररी फ़िलर्स के माध्यम से चीक टिश्यूज़ का वॉल्यूम बढ़ा सकती हैं. स्थायी फ़िलर्स के लिए फ़ैट ट्रान्सफ़र किया जाता है. सेमी पर्मानेंट फ़िलर्स दो से चार साल तक टिके रहते हैं. कुछ लोग स्थायी सिन्थेटिक फ़िलर्स का भी इस्तेमाल करते हैं, लेकिन यह उतना सुरक्षित नहीं है. फ़ैट ग्राफ़्टिंग संभवत: सबसे सही विकल्प है, क्योंकि इसके नतीजे स्थायी रूप से बने रहते हैं और इसके लिए मरीज़ के शरीर के फ़ैट का ही इस्तेमाल किया जाता है. हालांकि यह सर्जिकल प्रक्रिया है, लेकिन इसमें एक्सेस पॉइंट बेहद छोटे और छुपे हुए होते हैं. पिछले कुछ दशकों में फ़ैट ग्राफ़्टिंग की तकनीक में बहुत सुधार आया है, जिसके कारण इस पर भरोसा करना आसान हो गया है. इस सर्जरी के लिए अस्पताल भर्ती होने की आवश्यकता नहीं होती.

मैं एक हफ़्ते के लिए मुंबई आनेवाली हूं. मैं अपने पेट की चर्बी कम करना चाहती हूं. मेरे यहां के स्थानीय सर्जन ने मुझे लाइपोसक्शन और टमी टक कराने की सलाह दी है. क्या मैं ये मुंबई में करा सकती हूं. मैंने सुना है कि भारत में ज़्यादातर कॉस्मेटिक सर्जरीज़ मुंबई में ही की जाती हैं. मैं चाहती हूं कि मेरा केस कोई अनुभवी सर्जन ही देखें. कृपया, मुझे सलाह दीजिए.

जेनी जी, दुबई

आप बेशक़ ये सर्जरीज़ मुंबई में करा सकती हैं, लेकिन पोस्ट सर्जरी फ़ॉलो-अप्स के लिए एक हफ़्ते का समय काफ़ी नहीं है. आपको सर्जरी के बाद कम से कम दस दिनों तक यहीं रहना पड़ेगा. इसलिए सर्जरी कराने के लिए समय निकालकर आएं. मुंबई में ज़्यादा कॉस्मेटिक सर्जरीज़ होती हैं, लेकिन मुझे पूरा विश्वास है कि पूरे भारत में एक से बढ़कर अनुभवी और निपुण कॉस्मेटिक सर्जन हैं. आपका सर्जन के साथ तालमेल होना भी बहुत ज़रूरी है. मैं आपको सलाह दूंगा कि आप ऐसा सर्जन चुनें जिसके पास समय हो और जो आपकी ज़रूरतों को समझने की कोशिश करे और आपको सर्जरी के स्कोप और कमियों के बारे में भी बताए. सर्जरी के बाद वज़न को मेंटेन रखने के लिए मैं सेहतमंद खानपान और एक्सरसाइज़ पर ज़ोर देता हूं. •

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.