डॉ. संदीप वोरा, एमडी (गुजरात), एफएसीएस (गुजरात), मदर डिवाइन हॉस्पिटल अहमदाबाद के गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल सर्जन व कंसल्टेंट हैं. साथ ही ग्रेस सिटी हॉस्पिटल के ऐ कॉस्मेटिक सर्जरी इंस्टीट्यूट, मुंबई से भी जुड़े हुए हैं

मेरी पेट का नाप 35 इंच है, जिसे मैं घटाकर 32 इंच कराना चाहती हूं. प्रसव के लिए मेरी पहली 1991 और 1996 में दो बार लाप्रोस्कोपिक सर्जरी हो चुकी है. मेरी लंबाई 5'2 1/2 और वजन 59 किलो है. मेरी लाइफ कम करने का सबसे बेहतर उपाय कौन-सा है? क्या लाइपोसक्शन में भर्ती होना पड़ेगा? इसमें कितने समय लगेगा?

हीरालाली पांडे, गुजरात

गर्भावस्था के दौरान सबसे अधिक प्रभाव पेट पर ही पड़ता है. चर्बी और डीपली लगा के लाइपोसक्शन पेट के निचले हिस्से में सूजन को घटाती है. पेट की नाप को कम करने के लिए लिपोसक्शन के साथ टमी टक (लिपोएब्डोमिनोप्लास्टी) कराना आपके लिए बेहतर विकल्प है. वजन कम करने के लिए भारत में की जानेवाली एक साधारण प्रक्रिया है. लिपोएब्डोमिनोप्लास्टी के लिए आपको तीन या चार दिन तक अस्पताल में रहना पड़ेगा, जबकि पूरी रिकवरी के लिए दो सप्ताह का समय लगेगा. छह हफ्तों तक शारीरिक श्रम वाली गतिविधियां न करें. और एक ज़रूरी बात, इस सर्जरी के बाद अपने वजन को नियंत्रित रखें तो बेहतर होगा.

मैं मोटी पेटकोबोन वाली हल्की टक और लिपोसक्शन कराना चाहती हूं. मैं मुंबई में रहती हूं यहां यह ट्रीटमेंट काफी प्रचलित है. मेरे अलग वजन कम करने के लिए काफी मेहनत की पर कोई फायदा नहीं हुआ. मुझे वजन बढ़ने की समस्या कभी नहीं हुई थी, पर अपने दूसरे बच्चे के जन्म के बाद अचानक बढ़ते हुए वजन पर नियंत्रण करना कठिन हो गया. अब मैं अलग आत्मसम्मान खोने लगी हूं. मैं 5' फीट हूं, मेरा वजन 80 किलो और उम्र 32 है. मेरी पेट पर अतिरिक्त और फिर को मोटी निकालने के लिए कराए गए सर्जरी के निशान भी हैं. मैं वजन कैसे कम कर सकती हूं और इसमें कितना समय लगेगा?

भावना, कैलिफोर्निया, यूएसए

प्रसव के पश्चात जिनके को वापस पाने वाली मोटी पेटकोबोन के लिए लिपोसक्शन और टमी टक द्वारा शरीर के निचले हिस्से खासकर पेट के आसपास जमा अतिरिक्त चरबी को निकाला जाता है. इसके साथ ही ग्रेस लिफ्ट भी किया जाता है, जिसके लिए ग्रेस इंप्लांट भी कराना पड़ सकता है.

सर्जरी के कई विकल्प उपलब्ध हैं. इनमें से कौन-सा विकल्प आपके लिए उपयुक्त होगा यह आपके शरीर में आए हुए बदलावों पर निर्भर करता है, जो कि क्लीनिकल परीक्षणों के बाद ही पता चलता है. टमी टक के साथ लिपोसक्शन किया जा सकता है. जहां लिपोसक्शन से अतिरिक्त चरबी निकाली जाती है वहीं टमी टक से अतिरिक्त त्वचा को हटाया जाता है. इस प्रक्रिया के लिए दो से पांच दिनों तक अस्पताल में रहना पड़ता है, जबकि पूरी रिकवरी में दो हफ्तों तक का समय लगता है.

ग्रेस सर्जरी को अगले चरण में किया जाना चाहिए. पहली पहली सर्जरी के कम से कम एक महीने बाद, ग्रेस सर्जरी के रिकवरी के लिए लगभग दो हफ्ते लगते हैं. यदि लिपोसक्शन का दायरा बड़ा नहीं होता तो इसके साथ ही ग्रेस सर्जरी कराई जा सकती है. इस पूरी प्रक्रिया के लिए आपको लगभग तीन हफ्ते तक मुंबई में रुकना होगा.

मैं 33 वर्षीया हूं, मैं बिल्कुल भी ओबेसिटी नहीं हूं, लेकिन अपनी चर्बी के आकारों के क्षेत्र को लेकर काफी चिंतित हूं. हालांकि मेरा पेट बड़ा नहीं है. मेरे दो बच्चे हैं. जब मैं दूसरी बार गर्भवती थी तो मुझे डायबिटीज की तकलीफ हुई थी जो कि शिशु को मोटी निकालने के बाद ठीक हो गई. बावजूद इसके कि मैं ओबेसिटी नहीं हूं मेरी चर्बी के आकारों के क्षेत्र दिखती हैं और वहां त्वचा भी काफी लटकी हुई है. जिस को मोटी निकालने के लिए हुई सर्जरी के निशान बिल्कुल न के बराबर हैं.

मेरे सुझ है कि चर्बी के आकारों के क्षेत्र को सर्जरी द्वारा ठीक किया जा सकता है. क्या यह सच है? मैं सचमुच अपने पेट के निचले हिस्से का लुक बदलना चाहती हूं. कृपया मुझे बताएं कि इसके लिए कौन-कौन से विकल्प हैं.

सोनिया, इंदौर

प्रसव के बाद पेट के निचले हिस्से का लटक जाना सामान्य बात है. चर्बी के आकारों की त्वचा के ढीली हो जाने से यह समस्या होती है. इसे टमी टक द्वारा दूर किया जा सकता है. इससे पेट की त्वचा में कसाव लाया जाता है साथ ही चर्बी को भी वहां आकार दिया जाता है. सामान्य टमी टक में सर्जरी का निशान भी आता है लेकिन यह निशान पेटी लाइन के अंदर होता है. कई मामलों में जहां ढीली त्वचा चर्बी के ऊपर की ओर होती है सिर्फ टमी टक किया जाता है. इस स्थिति में सर्जरी के निशान ग्रेस के नीचे छुप जाते हैं. चर्बी के आकारों ढीली त्वचा होने की स्थिति में चर्बी के साथ ढीली सी सर्जरी द्वारा इसे ठीक किया जा सकता है. ›