

Содержание

Об авторах	15
Посвящение	16
Благодарности	16
Введение	17
Об этой книге	17
Обозначения, использованные в книге	18
Что необязательно читать	18
Кто вы, мой читатель	18
Как построена эта книга	18
Часть I. Размышляя о пластической хирургии	19
Часть II. Подготовка к косметической операции	19
Часть III. Исследование вариантов выбора	19
Часть IV. Подготовка и восстановление	19
Часть V. Великолепные десятки	19
Пиктограммы, использованные в этой книге	19
Что дальше?	20
Ждем ваших отзывов!	20
ЧАСТЬ I. РАЗМЫШЛЯЯ О ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ	21
Глава 1. Золотой век пластической хирургии	23
Разберемся с терминами	23
Хирургия красоты	24
Что такое “реконструктивная хирургия”	25
Косметические + восстановительные техники	25
История идеалов красоты	25
Популярность пластической хирургии	26
Кто добровольно пойдет под нож?	26
Мужчины тоже это делают	27
Молодежь тоже обращается к хирургам	27
Хирургия для старшего поколения	27
Хирургия красоты для детей и подростков	28
Оценивая вашу мотивацию	29
Подготовка к пластической операции	30
Реалистический взгляд на восстановление после операции	30
Глава 2. Решиться на косметическую операцию	33
Нужна ли вам косметическая операция	33
Разобраться, что вас беспокоит	34
Определить, почему вы хотите измениться	35
Насколько сильно вас беспокоит проблема	37
Прислушаться к другим	37

Когда от операции следует отказаться	38
Действительно ли вам нужна косметическая операция?	40
Исследуем мотивацию	40
Оценить свое здоровье	41
Поговорим о финансовых затратах	41
Принимать во внимание ограничения косметической хирургии	42
Чего ожидать?	42
Чем мы рискуем?	43
Относиться к боли реалистически	43
Послеоперационный период	43
Быть готовым к дополнительной оплате	44
Познакомьтесь с новым собой	44
Пусть решение будет только вашим	44
Глава 3. Позаботиться о своей безопасности	47
Выбор врача	47
Выбор клиники пластической хирургии	49
Что необходимо знать об анестезии	49
ЧАСТЬ II. ПОДГОТОВКА К КОСМЕТИЧЕСКОЙ ОПЕРАЦИИ	51
Глава 4. Подготовительный процесс	53
Разрабатываем план	53
Определение критериев поиска	54
Быть готовым к дороге	55
Временной критерий	55
Составление списка хирургов	56
Узнать у друзей и знакомых	57
Спрашивая у д-ра Уэлби	57
Поиск информации в Интернете	58
Использовать справочники “Желтые страницы” и средства массовой информации	59
Выбираем клинику и хирурга	60
Глава 5. Выбираем хирурга	63
Сформировать реалистические ожидания	63
Оцениваем опыт врача	65
Получить информацию на консультации	65
Договариваемся о визите	65
Определяем цель первичной консультации	67
Оцениваем фотографии до и после операции	69
Поговорить с другими пациентами	70
Поговорить с сотрудниками клиники	71
Совершаем “пробный выезд”	71
В поисках своего врача	72
Оцениваем степень эмоционального комфорта	72
Достигаем взаимопонимания	73
Сделать выбор, несмотря на противоречивые советы	73
Делаем выбор	73

Глава 6. Финансовая подготовка к косметической операции	77
Изучаем вопрос стоимости	77
Разбираемся в оплате	78
Переменные косметической хирургии	78
Размышляем над стоимостью послеоперационного восстановления и, возможно, корректирующей операции	79
Оплачиваем косметическую операцию	80
Глава 7. Оценим физическое состояние накануне операции	81
Фактор здоровья в вашем решении	81
Повышенное кровяное давление	82
Сердечно-сосудистые заболевания	82
Пролапс митрального сердечного клапана	82
Курение	83
Сахарный диабет	83
Заболевания органов дыхания	84
Анемия	84
Болезни, вызванные нарушением свертываемости крови	84
Рассеянный склероз	85
Болезни соединительной ткани	85
Ожирение	85
Употребление алкоголя	86
Обследования перед операцией	86
Готовимся к операции	87
За несколько недель до операции	87
В ночь перед операцией	88
Утром в день операции	88
ЧАСТЬ III. ИССЛЕДОВАНИЕ ВАРИАНТОВ ВЫБОРА	91
Глава 8. Приводим в порядок лицо без операции	93
Рассматриваем строение кожи: анатомия	93
Разглаживаем морщины с помощью инъекций Ботокса	95
Заполняем пустоты кожными наполнителями	96
Пробуем временные кожные наполнители	97
Испробуем полуперманентные растворы	98
Используем жир вашего собственного тела	100
Если уж на что-то решаться, то идти до конца: вкладываем деньги в перманентные растворы	100
Пилинг и растворы для преобразования поверхности кожи	101
Используем химический подход к улучшению состояния кожи	101
Используем изменяющий поверхность кожи подход	105
Развивающиеся технологии	108
Соединяем различные виды лечения	110
Размышляем над тем, что предшествует лечению и что последует за ним	110
Моделируем результат	111
Избежать синдрома волшебной палочки	111
Приготовиться к пилингу кожи и выйти из него	111
Как лучше позаботиться о коже	113

Глава 9. Все о косметической хирургии лица	115
Стареющая кожа	116
Нарушение структуры кожи	116
То, что видимо невооруженным взглядом	116
Предотвращаем ускоренное старение	117
Потеря объема лица	117
Как выглядят ваши глаза — процедуры для бровей и век	117
Подтяжка верхних век	118
Что делать с нижним веком	119
Что делать с мелкими морщинами	119
Что происходит с бровями с возрастом	120
Приобретаем новое лицо — подтяжка кожи	122
Стандартная подтяжка лица	122
Мини-подтяжка лица	123
S-подтяжка	125
Подтяжка средней части лица	126
Глубокая подтяжка лица и субпериостная подтяжка	126
Подтяжка лица с помощью мелких разрезов	127
Неагрессивные процедуры на лице	127
Коррекция потери объема лица	127
Разбираемся в имплантатах	128
Рассмотрим гелевые имплантаты	128
Введение наполнителей	129
Быть готовым к косметической операции	129
Культурные ценности	130
Рассмотрим вопрос здоровья	130
Размышления о возрасте	130
Ищем хорошего хирурга	131
Избежать синдрома волшебной палочки	132
Вопрос риска	132
Восстановление после операции на лице	133
Пройти через боль	133
Делайте то, что позволяет тело	134
Понять, что это нормально	134
Оцениваем результат	134
Глава 10. Заворожить формой носа — ринопластика	135
Разбираемся в анатомии носа	135
Мотивация сделать ринопластику	136
Асимметрия кончика носа	137
Искривление носовой перегородки	138
Слишком большая проекция кончика носа	138
Слишком широкий	138
Размер	139
Укоротить длинный нос	140
Горбинка	140
Размер кончика носа	140
Ширина ноздрей	140

Что может предложить ринопластика	141
Ринопластика наращивания	141
Закрытая ринопластика	142
Открытая ринопластика	142
Септопластика	142
Weig-вырезание	143
Ринопластика кончика носа	143
Что можно сделать с носом	144
Фактор возраста	144
Комбинирование ринопластики с другими операциями	144
Откажитесь от синдрома волшебной палочки	144
Выберите надежную клинику и профессионального хирурга	145
Подбираем новый нос	146
Рассматриваем вопрос анестезии	147
Принимаем во внимание существующий риск	147
Восстановление после ринопластики	148
Пройти через боль	148
Занимайтесь тем, что не напрягает	149
Правильно относиться к своему состоянию	149
Оценивая результат	149
Глава 11. Изменить фигуру с помощью липосакции	151
Что собой представляет жир в нашем теле	151
Делаем выбор	152
Что такое “липосакция”	152
Рассматриваем эту процедуру	152
Разбираемся в липосакции отека	154
Решаем, нужна ли нам липосакция	155
Размышляем о существующем идеале	155
Оцениваем состояние здоровья	155
Возможности липосакция ограничены	157
Избежать синдрома волшебной палочки	157
Принимаем во внимание существующий риск	158
Быть готовым к операции	159
Принимаем решение	159
Рассматриваем вопрос анестезии	160
Говорить правду — и только правду	160
Восстановление после липосакции	160
Пройти через боль	161
Занимайтесь тем, что не напрягает	161
Знать, что нормально	161
Оценивая результат	162
Глава 12. Процедуры, изменяющие очертания тела	163
Рассматриваем возможности изменения очертаний тела	163
Пластика живота	164
Рассматриваем подтяжку бедренной части ноги и ягодиц	167
Подтяжка нижней части тела	169
Подтяжка плечевой части руки	170

Комбинирование процедур, изменяющих очертания тела, с другими процедурами	170
Разбираемся, нужна ли нам операция, изменяющая очертания тела	171
Что операции по изменению очертаний тела могут, а чего не могут	171
Оцениваем существующий риск	172
Учитываем состояние здоровья	173
Фактор возраста	174
По поводу пола	174
Оцениваем фотографии до и после операции	174
Предвидеть изменения	174
Рассматриваем средства обслуживания и анестезию	175
Подготовка к операции и восстановление	175
Подготовка к операции	175
Восстановление в хирургии очертаний тела	175
Глава 13. Изменение очертаний тела после значительной потери веса	179
Узнаем о готовности к процедурам, изменяющим очертания тела	179
Вычисляем индекс массы тела	180
Осознаем допустимые границы	181
Рассматриваем обмен веществ и здоровье	181
Правильный настрой	182
Рассматриваем вопрос оплаты	182
Выбираем то, что нам необходимо	183
Посмотрим на свое лицо и шею	183
Подтяжка рук	184
Подтяжка молочных желез	184
Смотрим на спину	186
Посмотрим на нижнюю часть тела	187
Решаем проблемы бедренной части ноги	188
Подтяжка всего тела	188
Объединяем процедуры	188
Делаем правильный выбор	189
Рассматриваем фотографии до и после операции	189
Готовимся к операции	190
Получить медицинское разрешение	190
Подготовка к возможной потере крови	190
В каких питательных веществах мы нуждаемся	190
Принимаем во внимание существующий риск	191
Восстанавливаемся после операции	192
Заручиться эмоциональной поддержкой	192
Возможные осложнения	192
Планируем корректирующую операцию	192
Глава 14. Округлить свои формы: увеличение размеров груди	195
История вопроса	195
Разбираемся, насколько безопасен силикон	196
Выбираем имплантант	196
Солевой имплантант	196
Силиконовые гелевые имплантанты	197
Другие имплантанты	198

Познаем анатомию молочной железы	198
Рассматриваем типы операций	199
Расположение разрезов	199
Подмышечное увеличение размеров молочной железы	201
Поджелезистое увеличение	201
Увеличение размеров железы через подмышки	202
Увеличение размеров железы через пупок	203
Рассматриваем вопрос анестезии	204
Определяем, какое воздействие оказывает имплантант	204
Обратим внимание на эмоциональное состояние	204
Анатомические вопросы	205
Сделать это опять — причины корректирующих операций	206
Избежать синдрома волшебной палочки	208
Оцениваем фотографии до и после операции	208
Оцениваем степень риска	208
Восстановление при операции по увеличению размеров молочной железы	211
Что делать с одеждой	211
Пройти через боль	211
Заниматься тем, что не напрягает	212
Знание о том, что допустимо	212
Глава 15. Остаться молодой и подтянутой: подтяжка груди	215
Изучаем анатомию молочной железы	215
Разбираемся в выборе операции	217
Подтяжка железы при незначительном обвисании	218
Подтяжка молочной железы при более сильном обвисании	219
Рассматриваем вопрос анестезии	220
Решаем, нужна ли подтяжка молочной железы	221
Неудовлетворенность своей внешностью	221
Расставим все точки над i	222
Учитываем состояние здоровья и возраст	222
Оцениваем фотографии до и после операции	222
Осознаем риск	223
Послеоперационное кровотечение	223
Потеря чувствительности	224
Образование “плохих” шрамов	224
Асимметрия	224
Инфекция	224
Отмирание тканей	225
Восстановление после подтяжки молочной железы	225
Восстановление сил и другие послеоперационные вопросы	225
Пройти через боль	226
Допустимые симптомы	226
Глава 16. Приобретаем изящные формы, уменьшая размеры груди	229
Немного анатомии	229
Рассматриваем различные способы уменьшения размеров молочной железы	230
Стандартное уменьшение размеров груди	230

Уменьшение размеров с вертикальным швом	231
Уменьшение размеров груди с пересадкой сосков	231
Уменьшение размеров с помощью липосакции	232
Уменьшение размеров мужской груди	232
Размышляем над вопросом анестезии	233
Самые частые причины уменьшения груди	233
Осознаем существующий риск	235
Оцениваем фотографии до и после операции	236
Восстановление после уменьшения размеров груди	236
Что делать с одеждой	237
Пройти через боль	237
Занимайтесь тем, что не создает стресса	237
Допустимые симптомы	237

ЧАСТЬ IV. РЕШАЕМСЯ НА ОПЕРАЦИЮ: ПОДГОТОВКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ 239

Глава 17. Взвешиваем степень риска и готовимся к операции 241

Оцениваем степень риска	241
Риск, общий для всех операций	242
Нечастый, но серьезный риск	243
Снять страх и тревогу	245
Готовимся к восстановлению	247
Оцениваем возможности послеоперационного ухода	247
Восстановление в больнице	247
Договориться о помощи заранее	247
Наконец-то дома!	247

Глава 18. Операция закончилась. Что дальше? 249

Следовать инструкциям, или Доктор знает лучше	249
Ограничиваем физическую активность	250
Пройти через боль	250
Следовать инструкциям по использованию лекарств	251
Знать, что допустимо	251
Можно ли избежать появления шрамов?	252
Уменьшаем кровоподтеки и отеки	252
Лечим затвердение под кожей	252
Уменьшаем активность	253
Справляемся с эмоциональными аспектами восстановления	255

Глава 19. Финишная прямая — один шаг до успеха 257

Оцениваем результат	257
В ожидании полного выздоровления	258
Нейтрализуем негативные мнения	258
Следовать послеоперационным инструкциям	259
Доверяйте своему хирургу	259
Иметь реалистические ожидания	259
Побеждаем разочарование	261

Получить другое медицинское заключение	262
Добиваться корректирующей операции	262
Вопрос стоимости повторной операции	263
Достичь счастья	263
ЧАСТЬ V. ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ДЕСЯТКИ	265
Глава 20. Десять (или почти десять) мифов о пластической хирургии	267
Пластическая хирургия — это ключ к счастью	267
Пластическая операция решит все проблемы	267
Вам могут сделать пластическую операцию без шрамов	268
Вы можете решить большие вопросы маленькой операцией	268
Чем новее методика, тем она лучше	268
Самый известный хирург — светило медицины	268
Вы получаете то, за что платите	269
Силикон небезопасен	269
Местная анестезия всегда безопаснее общего наркоза	269
В пластической хирургии применяется пластик	270
Результаты пластической операции остаются с пациентом навсегда	270
Глава 21. Десять вопросов, которые нужно задать себе, прежде чем делать пластическую операцию	271
Что меня беспокоит?	271
Насколько я хочу измениться?	271
Какая у меня мотивация измениться?	272
Осознаю ли я все возможности выбора?	272
Принимают ли мой выбор члены семьи и друзья?	272
Могу ли я скрывать факт операции или мне нужно будет заявить об этом во всеуслышание?	273
Как я собираюсь платить за операцию?	273
Имею ли я время на восстановление?	273
Смогу ли я справиться с осложнениями после операции?	273
Как мне найти нужного хирурга?	274
Глава 22. Десять (почти десять) шагов к хорошему результату	275
Разобраться в желаниях	275
Дать себе время на обдумывание	275
Сделать правильный выбор	276
Выбрать наилучшую команду поддержки	276
Создать личную команду поддержки	276
Продумать финансовую сторону вопроса	277
Следовать указаниям	277
Сформировать реальные ожидания	277
Улучшить свой жизненный стиль	277
Предметный указатель	279