

# Решиться на косметическую операцию

*В этой главе...*

- “Зачем мне это надо?” — осознайте свои мотивы
- Позволяет ли вам здоровье сделать операцию
- Сколько это стоит
- Быть готовым ко всему
- Принятие решения — сугубо ваше личное дело

**К**огда-то косметическая хирургия предназначалась лишь для богатых и знаменитых, а порой лишь для эгоцентричных и тщеславных людей. Однако сегодня косметическая хирургия как область медицины спустилась с небес на землю. Она предназначена для обычного человека, который желает улучшить не только свою внешность, но и свою жизнь, одним словом — стать счастливее. Мы предполагаем, что если вы читаете эту книгу, *Пластическая хирургия для “чайников”*, то ищете хорошую, достоверную и изложенную понятным языком информацию, чтобы оценить многие “за” и “против” и принять окончательное решение. В конце концов, неважно, что делают другие люди и по каким причинам. Вы должны сами принять решение, выяснив, нужна ли вам косметическая операция.

## *Нужна ли вам косметическая операция*

Косметическая операция может стать одним из самых значительных и позитивных эпизодов в вашей жизни. Хотя пластическая хирургия сделала счастливыми миллионы людей, ваши шансы на успех значительно возрастут, если вы начнете с формирования правильного эмоционального и психологического настроения. Если вы здоровы (физически и психологически) и можете позволить себе это, почему бы не измениться в лучшую сторону с помощью косметической операции?



Если вы собираетесь принять решение такой важности, наблюдайте за собой — за своими чувствами, мыслями и переживаниями в процессе повседневной жизни, особенно в ходе общения с окружающими. Уделите время осознанию своей мотивации. Если ваша мотивация чем-то подкрепляется, тогда вы смело можете давать себе разрешение изменить что-то в своей внешности. Но если вы хотите с помощью косметической операции радикально изменить свою жизнь, не собираясь прилагать к этому никаких других усилий, решить важные социальные или психологические проблемы, тогда вам следует посетить не пластического хирурга, а психолога или психотерапевта.

## Разобраться, что вас беспокоит

Не каждый, кто смотрит в зеркало, видит изъяны. Гораздо больше людей, которые вполне довольны своей внешностью, — у них не возникает даже мысли прибегнуть к помощи пластического хирурга. Большинство пациентов косметической хирургии совсем не похожи на злую королеву из сказки, которая стремится быть “всех прекрасней, всех милее”. Они чаще говорят: “Я хочу остаться самим собой, но выглядеть немного лучше”.

Раздумывая о своей мотивации и интересах, вы хотите увериться в том, что осознаете свои беспокойства, можете описать их другому человеку, в частности — врачу. В главе 21 приведен список вопросов, которые следует обдумать накануне косметической операции.



Один из способов оценить, как важны для вас физические изменения, — это пронаблюдать, как часто вы думаете о них. Ваши проблемы беспокоят вас каждый день или каждую неделю? Если вы чувствуете, что это для вас вопрос номер один, тогда, возможно, для вас пришло время начать исследование.

Ниже перечислены основные факторы, которые лежат в корне мотивации многих пациентов косметических хирургов.

- ✓ **Генетика.** Вы можете выбрать себе друзей, но не родственников и, конечно же, не набор генов. Вы смотрите в зеркало и видите большой нос вашего дедушки. Ваши веснушки, возможно, придавали особое очарование вашей маме, но не вам. Ваше происхождение — азиатское, например, — определяет ваши физические особенности, но вы, возможно, не желаете жить с ними.
- ✓ **Возраст.** Даже если вам и нравится ваша внешность, господин Время все изменяет. Без вашего на то желания на лице появляются морщины, и это не от того, что вы много смеетесь. Возраст берет свое. Дряблая кожа вокруг глаз, на подбородке и шее для кого-то и обозначает мудрость и долголетие, но только не для вас.
- ✓ **Воздействие солнца.** Возможно, вы один из тех людей, кто даже не догадывается о том, что ультрафиолетовые лучи могут приносить вред коже, — вы привыкли к мысли, что хорошо нежиться на солнышке, “зарабатывая” прекрасный загар. Может быть, вы знаете об ультрафиолетовых лучах, но не заботитесь ни о чем и резвитесь на свежем воздухе, играя в гольф или теннис, не прибегая к защите кожи. Но однажды вы смотрите в зеркало и понимаете, что пришел день расплаты за такое безрассудство.
- ✓ **Травмы.** Возможно, когда вы были еще ребенком, вы сильно ударились щекой об угол стола, и теперь ваше лицо портит шрам. Заметные шрамы остаются свидетельствами перенесенных операций и ожогов. Вы думаете, что шрам — это навсегда? Раньше — да, но не в наше время. Косметическим хирургам под силу, по крайней мере, частично решить эту проблему.

- ✓ **Физические недостатки.** Разнообразные физические недостатки могут проявляться рядом неприятных симптомов, побуждающих людей решаться на косметические операции. Скальпель пластического хирурга может избавить от ограничений периферического зрения (хирургия века); уменьшить или устранить проблемы с дыханием (хирургия носа). Врач буквально заново слепит тело пациента, столкнувшегося с неэстетическими последствиями потери большой массы тела (подробности — в главе 13). Операция по уменьшению груди может облегчить боль в спине и шее, вызванную избыточной нагрузкой (подробности — в главе 16).
- ✓ **Воздействие на организм курения.** Курение усиливает и ускоряет воздействие возраста на кожу. Но если вы курите, то вряд ли вам показана косметическая операция. Для получения подробной информации обратитесь к главе 7 и главам, которые посвящены описанию отдельных операций и процедур.

## **Определить, почему вы хотите измениться**

Все, что вы слышите и видите в своей жизни, становится частью вас самих. Нельзя устраниваться от мира, в котором вы живете, и это вполне естественно — пытаться соответствовать ожиданиям своих друзей, семьи и коллег и достигать того, что вы способны достичь в личной жизни и карьере. Косметическая хирургия действительно поможет вам изменить что-то в своей внешности, что повысит вашу самооценку и позволит наслаждаться жизнью. Пластические хирурги считают, что мотивация, которую мы подробно обсуждаем в следующих разделах, действительно имеет основания для хирургической операции.

### ***Настрой на карьеру***

Бывает, что решение о проведении косметической операции продиктовано сугубо деловыми соображениями. Люди, работа которых связаны с контактами с общественностью, особым образом относятся к своей внешности. Хорошо выглядеть и чувствовать себя уверенно — важно для любой карьеры.

К пластическим хирургам приходит все больше и больше людей, связывающих свою мотивацию с работой. Наша культура ставит большой акцент на молодости, и сотрудники “в возрасте” могут чувствовать себя ущемленными. Несколько раз мне доводилось слышать такие признания от пациентов: “В нашей компании в основном работают молодые, а я уже почти пенсионер. Я беспокоюсь о том, что очень уж выделяюсь из толпы и меня могут уволить”.

### ***Выглядеть пожилым, а чувствовать себя молодым: рассогласованность мироощущения***

Несоответствие между тем, как человек чувствует себя внутренне и как он выглядит в зеркале, встречается очень часто. Если все остальное в вашей жизни в порядке, то косметическая операция может устранить это несоответствие. Обновленный, выглядящий молодым, вы не только почувствуете себя лучше, но и измените всю свою жизнь в целом. Наверняка вы и не догадываетесь, что люди, которые возвращаются из отпуска “внезапно” помолодевшими на 10–15 лет, просто-напросто прибегли к косметической операции.

## Соответствие идеалу

Тот факт, что пышнотелые женщины были идеалом во времена Рубенса, совсем не радует нас, когда во время показа мод нашему взору представляется современный идеал красоты. Хотя вы не подражаете этим моделям и не стремитесь выглядеть в точности, как они, пропорциональные тела и совершенные черты лица очаровательных знаменитостей или моделей волей-неволей притягивают ваше внимание. Нравится вам это или нет, взгляд общества на этих людей не собирается изменяться. Операция — это непростое решение, но она может оказаться удачным выбором, если вы желаете больше соответствовать принятому в вашей среде идеалу красивого тела.

## Помочь своему ребенку избежать обидных кличек

Косметическая хирургия предназначена не только для взрослых. Возможно, у вашего ребенка есть небольшой косметический дефект, что может повлиять на его успех в обществе. Примером могут послужить оттопыренные уши, неправильной формы нос или же у девочек — слишком заметная асимметрия молочных желез, слишком большая или совсем неразвитая молочная железа. В таких случаях родителям следует вмешаться, чтобы их ребенок не испытал на себе последствий своих недостатков.

Пластические хирурги помогут решить такие проблемы. Но мы должны предупредить: если ребенок хочет сделать операцию не из-за генетических проблем или последствий травм, речь, скорее всего, идет о социальной мотивации. К примеру, 16-летняя девушка, физическое и психологическое развитие которой продолжается, хочет увеличить размеры молочных желез со второго на третий размер. В этом случае я советую подождать, пока не завершится физическое развитие пациентки.

## В соответствии с жизненными изменениями

Многое в жизни происходит без нашего участия. К сожалению, среди таких неожиданных событий могут быть как позитивные, так и негативные. Развод, смерть супруга, уход детей из родительского дома. Эти и многие другие жизненные изменения заставляют людей прибегать к косметической хирургии как к позитивному способу “все изменить”. Сколько людей, столько и судеб, и, возможно, у вас есть своя собственная история, которая подтолкнула в какой-то момент вашей жизни к раздумьям о косметической операции.



### Укрепить позитивное мировосприятие

Кристина, 63-летняя служащая, впервые задумалась о пластической хирургии два года назад, потому что “она не могла вернуть молодость”, но и не желала мириться со старостью. После определенной подготовки и поиска квалифицированного пластического хирурга она решила сделать подтяжку лица, шеи и кожи вокруг глаз. Кристина говорила о себе как о позитивно настроенном на жизнь человеке, и она хотела “сделать что-то такое, что помогло

бы поддерживать подобное отношение к жизни”.

Вот ее слова:

— Результаты превзошли все мои ожидания. Я даже не представляла себе, чем это обернется для меня. Мой муж, похоже, доволен еще больше меня. Он часто делает мне комплименты, говорит о том, как я хорошо выгляжу. Я на девять лет старше его, но выгляжу моложе — это просто фантастика!

## **Вернуть телу прежние формы: восстановление после беременности**

Это относится к молодым матерям, которые с помощью пластической операции избавляются от нежелательных изменений, происшедших с молочными железами и кожей живота (обвислость). Надо признаться, что при проблемах такого рода выполнение физических упражнений и соблюдение диеты могут помочь лишь частично. Сегодняшняя мода не предусматривает большой груди и отвисшего живота, и если ваша грудь отвислая, а кожа на животе собирается “в складочки”, можете подумать о том, чтобы что-то с этим сделать.

## **Избавиться от излишков жира и кожи**

Вы можете нагружать себя физическими упражнениями и правильно питаться, но, несмотря на все усилия, у вас могут быть отложения лишнего жира или складки, уродующие кожу. Вот когда косметическая хирургия действительно может помочь. К пластическим хирургам с такими проблемами приходят как женщины, так и мужчины. Если вы страдаете от отложений жира, поможет липосакция. Женщины и все возрастающее количество мужчин делают операции на веках, шее и лице, дабы удалить излишек кожи и выглядеть более молодо и свежо.

## **Излишек кожи после избавления от большой массы тела**

Все больше и больше появляется людей, которые прикладывают массу усилий, чтобы избавиться от лишних килограммов. Если вы сбросили больше 10 кг веса, вы наверняка можете спрятать излишек кожи под одежду, но, возможно, вы будете чувствовать себя дискомфортно до тех пор, пока лишняя кожа не будет удалена. Иногда потеря всего лишь нескольких килограммов может привести к появлению складок кожи на груди и животе. Физические упражнения почти никогда не помогают сжать кожу после значительной потери веса. И чем больше веса вы теряете, тем больше проблем с излишней кожей. (Подробности — в главе 13, там вы узнаете об этом больше.)

## **Насколько сильно вас беспокоит проблема**

Физические недостатки могут повлиять на качество или на стиль вашей жизни. Если вы ограничиваете себя из-за физических недостатков, которые можно изменить, вы делаете вашу жизнь полнее, рассмотрев возможность косметической операции.



Пластическая хирургия не заменит здорового образа жизни и правильного питания. Но если что-то в вашем теле не позволяет наслаждаться жизнью — может быть, вы прячетесь от видеокамеры, не носите короткой одежды без рукавов (хотя хотели бы этого!) или избегаете контактов с людьми, обдумывание проблемы должно стать следующим шагом на пути принятия вами решения.

## **Прислушаться к другим**

Вам следует прислушаться к мнению тех, кто вас окружает, независимо от того, поддерживают они или отвергают идею косметической операции. Вы, конечно, можете ожидать ободрения и поддержки от ваших друзей и членов семьи, которые имеют позитивный опыт в косметической хирургии. Если таковые присутствуют в вашем окружении, они наверняка согласятся предоставить вам полезные советы. Но, несмотря на их позитивный опыт, вам следует знать, что они могут и оспорить ваши намерения.

Можно ожидать, что ваши друзья или члены семьи выразят вполне оправданные предосторожности по поводу мысли о косметической операции. Когда дело касается близких людей, все склонны проявлять повышенную осмотрительность. Может, их предостережения справедливы и объективны, потому что у них нет таких проблем и они не чувствуют того же самого? Вам необходимо взвесить все факторы, принимая решение. Не отмахивайтесь от тех, кто жестко критикует косметические операции. Их аргументы послужат вам дополнительными подсказками: о чем еще задуматься, какую еще информацию получить, по каким вопросам еще “покопаться в себе”.

Прежде всего вам необходимо поговорить с вашим супругом или другим близким для вас человеком, особенно если вы ожидаете услышать возражения. Даже если вы уверены в том, что нуждаетесь в подтяжке кожи лица, ваш супруг может считать, что вы выглядите великолепно, и иметь другие планы на ваши совместные сбережения. Говорить на такие острые темы бывает непросто и неприятно, но все же необходимо проработать этот вопрос *перед* операцией. Если вы дорожите вашими отношениями, не совершайте действий, не согласованных с мнением значимого человека, не поставив его в известность.



Если ваш супруг или другой близкий для вас человек чересчур уж тревожится или имеет серьезные предубеждения против косметической операции, ничего не остается, как убедить его прийти с вами на консультацию, чтобы он мог услышать мнение специалиста-хирурга по вашей проблеме, сам мог задать вопросы и осознать преимущества операции, ее стоимость, присущий ей риск и особенности послеоперационного восстановления.

Взвесьте, с кем вы могли бы поговорить на эту тему. Если близких родственников у вас нет, а друзья и приятели явно не поддержат вашу идею, возможно и не следует провоцировать конфликт с ними. Если ваша тетька — еврейка по национальности, состоит в ортодоксальной иудейской общине, ждать от нее поддержки бессмысленно, хотя бы в силу ее религиозных убеждений. В таком случае от душевных разговоров лучше отказаться. Решившись поделиться планами по поводу косметической операции с таким человеком, следует дать понять ему, что вы настроены очень серьезно, готовы выслушать разные мнения, но принимать решение будете самостоятельно. Хотите оспорить предубеждения? Предоставьте весомые аргументы. И помните, что в горячих спорах зачастую рождается истина. Возможно, подыскивая нужные слова, чтобы убедить собеседника в необходимости пластической операции, вы осознаете что-то важное для себя, о чем еще не задумывались.

## Когда от операции следует отказаться

Иногда люди решаются на косметическую операцию, не имея на это веских оснований. Если в одном из нижеследующих разделов описана ваша или очень похожая на вашу ситуация, следует отложить мысль о проведении косметической операции, по крайней мере на время. Учтите, что мы предлагаем вам перечисление не “противопоказаний” к косметической операции, а случаев, когда решение не столь однозначно.

### **Вашу “проблему” не замечает никто, кроме вас самих**

Многие люди склонны “копаться” в своей внешности, отыскивая в ней мнимые изъяны. Когда же вы ищете подтверждение своим подозрениям у друзей, членов семьи или косметического хирурга, они не замечают ничего особенного. Хороший пластический

хирург никогда не возьмется оперировать пациента, внешность которого очевидно совершенно нормальна.

Если проблемы не видит никто, кроме вас, возможно, вам следует обратиться к психологу или психотерапевту. В крайне тяжелых случаях речь идет о психическом расстройстве, называемом *дисморфия*. Разумеется, такому пациенту необходимо лечение, — но не у косметического хирурга, а у психолога или психиатра.

### **Состояние депрессии**

При депрессии значительно страдает самооценка и соответственно ухудшается “образ Я”, включающий и представления о физическом облике.

Без сомнения, результаты косметической операции могут повысить вам настроение, но эта операция не должна заменять заботы о психическом здоровье. Вначале вам следует получить профессиональную помощь. И лишь затем, после решения этой проблемы, оценить целесообразность проведения косметической операции.

В то время как вы будете искать косметического хирурга, ваш психиатр поможет проанализировать вашу мотивацию и определить, когда лучше всего сделать операцию, исходя из особенностей лечения депрессии.

### **Разрешить кризис взаимоотношений**

Если вас постигла травма в супружеских или дружеских взаимоотношениях (разрыв отношений со значимым человеком), не ожидайте от косметической операции решения межличностных проблем. Вам не следует принимать такого важного решения из-за страха потерять супруга или близкого человека. Изменение вашей внешности может быть важным и позитивным шагом для улучшения отношения к самому себе, но не рассчитывайте, что операция может спасти ситуацию.

И вы, и ваш супруг или близкий вам человек может согласиться, что вы хотите или нуждаетесь в косметической процедуре, но делать это следует, когда эмоциональная жизнь и отношения с окружающими стабильны. Ваши шансы на позитивный выход из операции гораздо благоприятнее, если ваше окружение и ситуация не несут в себе стресса.

### **Восстановление после смерти супруга**



Не принимайте решения сделать косметическую операцию, пока вы под воздействием сильного стресса, такого как горе. Готовность к операции включает физический, эмоциональный и психологический фактор, так что вы должны быть готовы по всем фронтам. Время, как известно, лучший лекарь. Подождите немного, дайте себе оплакать потерю и пережить свое горе.

### **Чувство скуки и беспокойства**

Косметическая хирургия совершает чудеса, но каждая процедура — это реальная операция с сопутствующим ей реальным риском. Если вы решаете изменить свою внешность исключительно по причине скуки и беспокойства, найдите себе хобби или начните регулярно выполнять физические упражнения. Косметическая операция — это не пустяк, а то, что требует серьезного подхода и внутренней готовности. Вы думаете о косметической операции, потому что реальные физические, эмоциональные и социальные проблемы не позволяют вам наслаждаться жизнью? Тогда вам все карты в руки. Если идея проведения операции созрела у вас из-за скуки или беспокойства, консультация профессионала наставит вас на путь истинный.

## **Нарушения приема пищи**

Косметическая операция противопоказана при таких расстройствах приема пищи, как булимия и анорексия.

Если же вы здоровы или проходите курс лечения по поводу заболеваний, вызванных расстройствами приема пищи, косметическая операция допустима. Однако вам следует честно рассказать о своей проблеме хирургу и, если вы состоите на диспансерном учете у психиатра, принести справку об этом и медицинское заключение. В противном случае не следует делать операцию, как бы того ни хотелось.

## **Сделать операцию из-за давления, оказываемого другими**



Первое и самое важное правило в косметической хирургии — чтобы вы делали операцию для себя, а не для кого-то. В особенности опасно соглашаться на изменение своего внешнего облика под давлением парня или девушки, которые через несколько месяцев могут исчезнуть из вашей жизни. Хотя внешность и важна в общении, будьте осторожны, когда казалось бы близкий человек сообщает вам, что полюбит вас “по-настоящему” только после того, как вы измените внешность с помощью косметической операции.

В конце концов, вы и только вы сами подвергаете себя реальному риску, и вы — тот, кому предстоит перенести подготовку к хирургическому вмешательству, наркоз и послеоперационное восстановление. Столь важное решение должно быть исключительно личным.

## ***Действительно ли вам нужна косметическая операция?***

Только осознав в полной мере степень риска, сопряженного с желаемой для вас операцией, финансовых издержек и особенностей послеоперационной реабилитации, можете считать свое решение полностью обдуманым и взвешенным. Помните, что этот выбор вы должны сделать сами. Вы можете сказать косметической операции “Да” или “Нет”. И лишь одно можно утверждать наверняка: именно вам жить с ее последствиями. Люди имеют свои собственные мотивационные (пусковые) механизмы, которые преобразуют накопившуюся неудовлетворенность в действие. Принятое вами решение может быть таким: смело идти на операцию, взять тайм-аут или отказаться от мысли об изменении внешности раз и навсегда.

## **Исследуем мотивацию**

Размышляя над косметической операцией, вы должны быть уверены, что ваша мотивация позитивна. Если вы полны энергии и чувствуете себя счастливым, косметическая операция может стать прекрасным способом улучшить некоторые несовершенства, беспокоящие вас. Смотрите на косметическую хирургию не как на панацею для решения всех проблем, но как на возможность улучшить качество своей жизни.





## Прощаться с комплексами по поводу внешности

Нэнси, 22-летняя врач-косметолог, была буквально окружена миром красоты. Впервые о косметической операции она задумалась, когда ей было всего 14 лет.

— Мне очень не нравился собственный нос, и я хотела как-то решить эту болезненную для меня проблему.

По словам Нэнси, окончательно к операции ее подтолкнули друзья. Она посетила трех хирургов и, наконец, сделала выбор.

— Медперсонал — это очень важно и мне казалось, что в клинике, где я оперировалась, обо мне заботились наилучшим образом.

Сейчас, спустя год после операции, Нэнси очень довольна результатами и утверждает, что все прошло “в десять раз легче, чем я ожидала, и результаты превзошли все мои ожидания”.



Если вы надеетесь с помощью косметической операции выйти из жизненного кризиса или исправить отношения с кем-то, хорошенько подумайте. Сам факт того, что вы связаны с важными эмоциональными и психологическими тревогами, должен быть предостережением, указывающим, что нужно подождать. Если у вас нет затруднений в отношениях с другими людьми, но вы чувствуете себя стесненным финансово или имеете проблемы со здоровьем, вам следует подождать, пока это не разрешится. Это важное решение. Это не тот случай, когда вы можете просто надеяться на лучшее.

## Оценить свое здоровье

К счастью, у большинства людей нет проблем со здоровьем, делающих невозможным проведение косметической операции. Но в любом случае требуется абсолютная честность с врачом, множество предосторожностей и тщательное планирование предстоящего события. Медицинский осмотр позволит установить, безопасна ли для вас косметическая операция.



Несомненно, при некоторых проблемах со здоровьем определенные процедуры и операции могут быть чрезвычайно рискованными. (В главе 7 приведена более подробная информация по этому важному вопросу.) Поймите, что вы должны быть искренними со своим хирургом — вы можете иметь проблемы со здоровьем (например, ожирение) или вредные привычки (курение или злоупотребление алкоголем), которые делают операцию невозможной. И если врачи говорят, что в этом случае операция, которую вы стремитесь сделать, не показана, к ним следует прислушаться.

## Поговорим о финансовых затратах

Достаточно ли у вас денежных средств для проведения косметической операции — один из важных вопросов для обдумывания в ходе принятия решения. Косметическая хирургия не входит ни в одну страховую программу, так что вам необходимо будет заплатить за нее самостоятельно.

Вы можете заранее отложить необходимую сумму денег — так поступают большинство пациентов. В главе 6 эта тема раскрыта более детально.



Ваше желание сделать косметическую операцию должно подкрепляться финансовой уверенностью. Необдуманное распоряжение доходами может в значительной мере повредить вашему финансовому будущему. Обдумайте финансовый вопрос прежде, чем идти к хирургу. Никогда не забывайте, что выздоровление происходит наилучшим образом тогда, когда вы спокойны и не подвержены стрессу. Пребывание в постоянной тревоге о деньгах может стать причиной развития дистресса, который нарушит восстановительный послеоперационный период.

## Принимать во внимание ограничения косметической хирургии

Взглянув на себя в зеркало, вы можете ясно увидеть, что в себе вам хотелось бы изменить. Но как определить, реалистичны ли ваши ожидания по поводу результатов планируемого вмешательства. Для этого необходима консультация хирурга. Но учтите, что даже самый лучший в мире хирург не сможет изменить ваш генотип. Вы сможете найти много информации по этому вопросу, когда будете читать главы, посвященные конкретным процедурам в части III. Хорошо, когда пациенты принимают те изменения, которые можно сделать, и не ожидают невозможного. Они не пытаются выглядеть подобно кому-то знаменитому или обрести совершенно другую внешность. Они просто хотят стать лучше, чем они есть. Стать более привлекательными.

Косметическая хирургия не снимает с вас необходимость правильного питания и выполнения физических упражнений. Липосакция — это хороший метод, позволяющий изменить очертания тела, но ею нельзя заменить сбрасывание лишнего веса. Липосакция — это замечательная процедура для тех, кто находится в рамках нормального веса, но страдает от лишних жировых отложений в “проблемных” местах. Но она не послужит панацеей тем, кто ленится соблюдать диету или заниматься физическими упражнениями, чье ожирение вызвано заболеванием обмена веществ. Так, невозможно сделать худышкой девушку, чья относительная полнота обусловлена генетически. Единственным исключением является хирургическая операция по подтяжке кожи после интенсивной потери массы тела (подробности — в главе 13).

## *Чего ожидать?*

В 1990 году я издал брошюру о пластической хирургии, предназначенную как для практикующих врачей-хирургов, так и для пациентов. Сейчас ею пользуются более чем 950 пластических хирургов. Одной из причин, побудивших меня на издание этого материала, было то, что, по моему мнению, пациенты приходят на операцию без должного понимания того, что им предстоит пережить. Они не знают, чего ожидать — какого риска и каких осложнений — и каким должно быть нормальное восстановление.

Информация, которую я представил тогда, ценна и сегодня. Если вы решили сделать косметическую операцию, эта информация пригодится, так как вы сумеете исследовать возможные последствия и принять обдуманное решение. Вы можете решить, что степень риска для вас слишком велика. Как бы там ни было, читайте последующие разделы и делайте выводы.

## Чем мы рискуем?

Решаясь на косметическую операцию, вы должны знать, что все операции включают определенную степень риска, и вы должны принять этот риск — хотя бы небольшой его уровень. Это процентное соотношение может составлять и 2%, и даже 20%, но при наличии определенных проблем со здоровьем вероятность возникновения осложнений возрастает. Иногда 20%-ный может превращаться в почти 100%-ный риск. Таким образом, не пропускайте разделов о риске, связанном с косметическими операциями, приведенных в главе 17, или описания возможных осложнений при определенных процедурах и операциях в каждой из глав части III. В ваших силах предотвратить физиологические, эмоциональные и финансовые издержки планируемого вмешательства.

## Относиться к боли реалистически

Сила болевых ощущений, возникающих при проведении косметических операций и процедур, зависит от нескольких факторов.

- ✓ **Вид операции.** Чем менее сложна операция, тем слабее болезненные ощущения. В общем, операции на лице менее болезненны, чем операции на теле.
- ✓ **Ваша индивидуальная чувствительность к боли (болевого порог).** Изучая комментарии пациентов и отбирая некоторые из них как иллюстрации к теоретическому материалу этой книги, мы не раз замечали, что при одних и тех же процедурах некоторые люди отмечают слабовыраженные неприятные ощущения, в то время как другие испытывают едва ли не болевой шок. Это зависит от индивидуальной чувствительности к боли, или болевого порога.
- ✓ **Пол.** Известно, что мужчины гораздо более чувствительны к боли, нежели женщины. Кроме того, представители сильного пола проявляют гораздо меньше терпения во время восстановительного послеоперационного периода, чем женщины.

## Послеоперационный период

Этой теме посвящена целиком глава 18. Непременно прочтите ее, потому что едва ли представляете себе, насколько много пациентов ложатся под нож пластических хирургов, ни разу не подумав о том, что им предстоит перенести *после* операции.

Если бы вы задали пластическому хирургу вопрос, кто восстанавливается быстрее и легче, он ответил бы примерно так. Подобно тому, как каждый человек по-своему реагирует на боль, так же по-разному люди переносят операцию — кто-то восстанавливается быстро и легко, а кто-то тяжело и медленно. Старайтесь скрупулезно следовать всем рекомендациям врача. Если вы начнете форсировать события, повысите вероятность появления осложнений. В худшем случае, вам может понадобиться дополнительная операция, сопряженная с дополнительными финансовыми расходами.

Хотя бы раз проиграйте мысленно наихудший сценарий развития событий — так вы особенно порадуетесь успеху, если все сложится замечательно. И несильно растеряетесь, если возникнут небольшие проблемы.



Остерегайтесь хирургов, которые обещают быстрое и безболезненное восстановление.

## Быть готовым к дополнительной оплате

Другой фактор, над которым нужно подумать, — это то, что вам понадобится больше денег, чем стоит выбранная хирургическая процедура. Вы должны быть готовы к худшему сценарию, что повлечет за собой увеличение расходов и уменьшение доходов. В редких случаях, о которых, впрочем, нельзя умолчать, пациенты остаются нетрудоспособными дольше, нежели планировалось изначально. В еще более редких случаях бывает необходимо сделать еще одну операцию — корректирующую. Поэтому у вас должны быть дополнительные сбережения. В главе 7 мы раскроем все аспекты финансовой готовности накануне косметической операции.

## Познакомьтесь с новым собой

Есть одна особенность, о которой вам следует подумать, — это возможность негативной реакции на собственный новый облик. Хотя большинство пациентов готовы рыдать от радости, глядя на себя в зеркало и отмечая выстраданные изменения, некоторым приходится очень нелегко. Часть пациентов не воспринимают свою новую внешность в течение нескольких месяцев после операции и не могут признать в “новом человеке” себя. Вот почему я настаиваю на проведении операции исключительно по собственному желанию. Не позволяйте кому бы то ни было склонить вас к этому.

## *Пусть решение будет только вашим*

В конечном счете, это решение зависит только от вас. Оно отражает ваши потребности и желания. Вы должны дать себе разрешение сделать это, если это действительно важно для вас. Вам не следует страдать, если проблему можно решить.

Подобно многим нашим пациентам, вы можете раздумывать над возможностью сделать косметическую операцию на протяжении нескольких лет. Затем однажды вы окончательно решитесь на это. Вы преодолеете затруднения и робость и позвоните в клинику, сообщая, что хотите сделать со своим телом, и записываясь на прием к врачу.

Нередко пациенты, после многих дней, недель или даже месяцев раздумий, словно бросаются с моста в воду и требуют от пластического хирурга провести операцию незамедлительно, едва ли не в тот же час, *сегодня* или, в крайнем случае, *завтра*.



### Возвращаясь к себе

Присцилла, 58-летняя учительница, была недовольна своей шеей. Она вспоминает, каким образом пришла к необходимости радикальных мер.

— Однажды я рассматривала себя на семейных фотографиях, и вдруг меня пронзила мысль: “Это не могу быть я”. Я тут же порвала эти фотографии и сообщила мужу, что намерена изменить свою внешность. Супруг поддержал меня, но при этом сказал, что решение остается за мной.

Присцилла проконсультировалась с двумя косметическими хирургами и выбрала из них того, кто вызвал у нее большее доверие. Результаты операции, по ее словам, оказались “отличными и даже превзошли все ожидания”, и теперь она с уверенностью заверяет людей, размышляющими над косметической хирургией, “использовать свои возможности. Не будьте слишком критичны к себе после операции и будьте уверены, что делаете это для себя, а не для кого-то другого”.

Что бы вы ни избрали, дайте себе столько времени, сколько необходимо для исследования вопроса и должной подготовки. Вы услышите достаточно много советов и мнений, и необходимо выбрать из всего этого то, что подходит для вас. Следуйте своей интуиции и сознательно принимайте правильное решение.

Если, по-вашему, вы готовы к косметической операции, задайте себе такие вопросы. Глава 21 содержит некоторые важные вопросы, которые помогут оценить вашу готовность.

- ✓ **Я делаю это для себя или кого-то другого?** Ваша основная мотивация должна исходить от вас. Не делайте этого только потому, что кто-то оказывает на вас давление.
- ✓ **Только я один вижу проблему?** Если все окружающие — друзья, члены семьи и хирурги — не соглашаются с вашим мнением, тогда, возможно, вам необходим совет, а не операция...
- ✓ **Правильно ли я выбрал время?** Помните, что недостаточно одного лишь желания прооперироваться сейчас, необходимо учесть множество факторов: финансы, общее состояние здоровья, время на восстановление, поддержка семьи.
- ✓ **Готов ли я ко всем возможным последствиям?** Хотя, в основном, косметические операции заканчиваются успешно, нужно быть готовым ко всему. Убедитесь, что вы действительно готовы к разным неожиданностям.

Вы свободны в своем выборе пластической операции. Своим пациентам я часто говорю: “Если это то, что вы действительно хотите для себя самого и вы не лишаете своих детей куска хлеба, тогда делайте выбор. Это не аморально, вполне законно и может радикально изменить вашу жизнь”.