



من اليمين إلى اليسار: د. هيرباسس ود. ميورز ود. الخطيب ود. شتاينميتز ود. علي ود. سلفاريس

# «سيدتي» و9 أطباء تجميل عالميين يقولونها بصراحة: «كوني حكيمة نفسك»

وعلى غرار العمليات التجميلية، يجب أن تكون لدى المرأة توقعات منطقية. فتجميل وتضييق المهبل بالليزر ليست جراحة سحرية، إذ توفر حلاً لمشكلات ارتخاء الأنسجة، ولكنها لا تعالج المشكلات النفسية!

الدكتور أليكس بدر، تجميل وتضييق المهبل باستخدام الليزر، جراح متخصص في تجميل الأعضاء التناسلية، شهادة البورد الأوروبي.

## 2 منع الشيخوخة خيال!

تقنية «ثرماج» Thermage تشد الجلد بأمان، بما في ذلك الوجه والعينان والبطن والذراعان والفخذان والمؤخرة، ولكن قبل الخضوع إليها يجب أن يفحص الاختصاصي في الأمراض الجلدية المرأة ليقرر ما إذا كنت مناسبة لها. لنانحية نوع الجلد والسن، إذ من الأفضل أن تكون سن المرأة تتراوح ما بين 35 و55 عاماً، وفي الموازاة، إذا كانت سن المرأة تتراوح ما بين 60 و65 سنة

كثرت دعايات وسائل الإعلام، وعلى الرغم من مغرباتها، لم تقتنع فتيات ونساء كثيرات مقبلات على التجميل بأن التغيير الذي ينشدهن سيمر بخير بدون عواقب... لذا، تلتقي «سيدتي» أطباء من الأكاديمية الأميركية لمستشفى الجراحة التجميلية في مدينة دبي للرعاية الصحية ليرفعوا شعار «كوني حكيمة نفسك». وبصراحته، يكشف كل طبيب حسب اختصاصه إلى كل من تسعى وراء عمليات التجميل كل المحاذير التي يتوجب الاطلاع عليها، قبل اتخاذ قرارها.

لهذه العملية، وهذا خطأ كبير، إذ تجدر الثقة بالطبيب وإطالة وقت الاستشارة بسؤاله عن عدد العمليات من هذا النوع التي أجراها في خلال حياته المهنية، والطلب إليه النظر إلى عينات وصور قبل وبعد العملية. ويمكن إجراء عملية التجميل التصميمي بواسطة «الليزر» في أي شهر من أشهر السنة، باستثناء أشهر الصيف، ويجدر بعد الخضوع إليها تجنب الرياضات العنيفة والسباحة لمدة 6 أسابيع، وهي تتم تحت التخدير الموضعي، لذا لا تحتاج المريضة إلى البقاء في المستشفى لأكثر من بضع ساعات.



د. أليكس بدر

دبي - آينا الحوراني

## 1 تضييق المهبل ليست عملية سحرية!

قد تعيد عملية تجميل وتضييق المهبل بواسطة «الليزر» أو عملية التجميل التصميمي بواسطة «الليزر» الثقة في نفس البعض، ولكنها تستوجبان سناً تتراوح ما بين 21 و45 عاماً، وأن تكون المرأة قد خضعت لولادات متعددة أو فقدت كيلو غرامات كثيرة من وزنها، ولكن المشكلة تكمن في أن غالبية النساء تختار السعر الأرخص



د. بورجو هيرباسس



ونوعية «الكولاجين» في جلدها جيدة. يمكن تحقيق نتيجة مرضية. ولعل هذه الأخيرة تتحقق في سن الأربعين. علماً أن للشخصية والنفسية دورين فعالين في هذا الإطار. ولكن هذه التقنية لن تمنع الشيخوخة لسنوات عشر. كما هو رائج. بل تمتد نتائجها إلى سنتين أو سنوات ثلاث إلى أبعد تقدير. علماً أن جميع المريضات يلاحظن نتائج إيجابية إلى حد ما. وبعض التحسّنات تكون واضحة على الفور وتستمر لمدة أشهر ستة مع تشكّل «كولاجين» جديد في الجلد.

الدكتورة بورجو هيرباسس. تقنية Thermage. اختصاصية في الأمراض الجلدية وخبييرة في الليزر. البورد التركي.

### 3 احذري نتائج تكسير الدهون الصحية!

لا يستهدف علاج تكسير الدهون (شفط الدهون بمساعدة تردّات الراديو) النحيفات حصراً. بل من يعاني من تجمع الدهون في الوركين أو على جانبي البطن، واللاتي بغض النظر عن الوزن الذي سيفقدنه سيعانين من هذه المشكلة. ويوصف هذا التدبير

## تمتد نتائج تقنية «ترماج» Thermage لشد الجلد إلى 3 سنوات في أبعد تقدير!

بأنه عملية. ولو أنه ينفذ بأدنى قدر من التدخل الجراحي. فكلما ازداد عدد المناطق التي تتم معالجتها في العملية الواحدة. يستخدم عدد أكبر من أدوات الجراحة. ويمكن الخضوع لها متى كانت المرأة مستعدة نفسياً. ولكن اعلمي أنه بقدر ما عليك أن تكوني واقعية في النتائج. يجدر بالطبيب أن يكون واقعياً أيضاً بوصفها لك. ففي هذه العملية التجميلية تحديداً. يجب عدم تعريض صحتك أو دخلك للخطر تحت أي ظرف!

الدكتور فراس حمدان. تحت الجسم وشد الجلد. جراح تجميلي. شهادة البورد الأمريكي والعالمي.

### 4 نتائج شفط الدهون بتقنية «الفيزر» مختلفة

إذا كنت بالغة وتتمتعين بصحة جيدة وتملكين مرونة كافية في جلدك. فهذه العوامل كافية لخضوعك إلى شفط الدهون بواسطة تقنية «الفيزر». فهي تخفض مستوى الدهون في الدم وتقلّل احتمالية الإصابة بالسكري. ويمكنك تحديد الوقت المناسب للعملية بالتشاور مع الطبيب. واعلمي أنك عند اللجوء إليها ستستخدمين أقل قدر من التدخل الجراحي. ولست مضطرة

للبقاء لفترة كبيرة في المستشفى. علماً أنه يتم إجراؤها في غالبية الأوقات تحت التخدير الموضعي. ولكن. احذري من ينصحك بالخضوع لها في حال كان وزنك مرتفعاً جداً. واعلمي أنه بعدها عليك اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام. فكوني مستعدة للحفاظ على أسلوب حياة صحي بعد إجراء شفط الدهون بتقنية «الفيزر». وككل من سبقني. أطلب من النساء أن تكون توقعاتها واقعية. لأن نتائج هذا التدبير تختلف من مريضة إلى أخرى.

الدكتور حسن علي. شفط الدهون باستخدام تقنية الفيزر. جراح تجميلي. شهادة البورد البريطاني والأوروبي.

### 5 تجميل الأنف: ما عليه

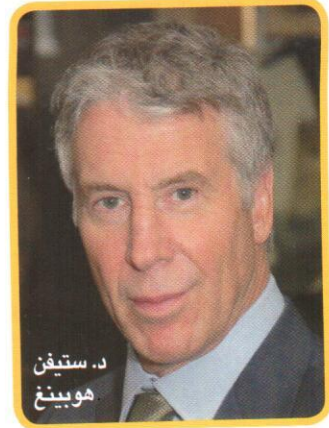
يتم إجراء جراحة تجميل الأنف غالباً للفتيات الصغيرات اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين 16 و18 سنة. خصوصاً في حال وراثته أنف الأب الكبير. أو المعاناة من مشكلات في التنفس أو كسور في الأنف. ولكن لا تختاري الجراح قبل أن يريك الكثير



د. حسن علي



د. فراس حمدان



د. ستيفن هوبينغ

من الصور لوضعيات قبل وبعد العملية لتري ما يناسب وجهك. ويمكن تصحيح التعديلات الطفيفة على الأنف مؤقتاً عبر استخدام مستحضرات الماء الحديثة، التي تسمى أحياناً عملية الأنف التجميلية غير الجراحية. وفي حال الجراحة، تقع على عاتق الجراح مسؤولية إخبارك بأية مخاطر والتي تكون أحياناً أكبر من المكاسب المحتملة. وفي هذه الحالات يفضل تجنب هذه الجراحة. علماً أن الأنف الذي خضع لعمليات جراحية عدّة صعبة يجب التعامل معه بحذر. على أن تكون نتائج عملية تجميل الأنف الحديثة طبيعية، وليس مبالغاً فيها.

**< الدكتور ستيفن هوبينغ، جراحة تجميل الأنف، جراح تجميلي، شهادة البورد الأمريكي.**

## 6 تحسين الندوب ممكن في الشفة الأرنبية

علاج الشفة الأرنبية بطريقة تجميلية للبالغين ممكن عن طريق استخدام تقنية flaps Z plastic، فالبالغون



د. موني الخطيب

كالأطفال الأصغر سناً المصابين بالشفة الأرنبية يشعرون بالقلق من شكل الشفة والأنف والأسنان ووظيفتها والقدرة على التحدث بوضوح. وقد تؤدي كل هذه العوامل إلى نتائج ضارة بصورة دائمة على الصحة والاندماج الاجتماعي. ولكن يجدر الحذر قبل خوض هذه العملية. من أنها يمكن أن تغير شكل الشفة وتشوه الأنف وتعوق التنفّس عن طريقه. ولكن الندوب الناتجة عنها، وفي حال ظهورها، يمكن تحسينها.

**< الدكتور موني الخطيب، جراح الفم والوجه والفكين وطبيب أسنان تجميلي، شهادة البورد الإيطالي.**

## 7 إرشادات قبل قرار عملية شد البطن

يستغل الأطباء جهل المريضة بعملية شد البطن، سعياً وراء الكسب السهل. ففي أكثر من 90% من الحالات لا تكمن المشكلة في الجلد وأنسجة الدهون حصراً، بل في ضعف اللغافة العضلية نتيجة الحمل، وربما في عوامل أخرى كفقد الكثير من الوزن. وفي هذه الحالات، فإن استئصال الجلد والدهون غير كاف عادة.

ولتحقيق نتيجة جيدة، من الضروري شد اللغافة العضلية من عظم القفص حتى منطقة العانة. بالإضافة إلى استئصال الجلد وأنسجة الدهون.

**وفي ما يلي إرشادات لأي امرأة مهتمة بجراحة شد البطن:**

● يجب أن يكون وزنك طبيعياً. فهدف



د. وولف غانتر شتاينميتز

هذه العملية ليس تخفيض الوزن! لذا، يجب أن تتمتع بصحة جيدة وباللياقة وألا تعاني من أية التهابات في الجلد.

● اعلمي أن زوال التورم والشفاء التام سيستغرق أسابيع عدة بل حتى أشهراً. لذا يجب أن تكوني مستقرة نفسياً وعاطفياً.

● لا تجري هذه العملية إذا كنت تعترمين إنجاب المزيد من الأطفال. ولكن قد يكون هناك استثناءات لهذا الأمر.

● ثمة تدخل جراحي في هذه العملية، فيجب عدم الاستخفاف بها بل الحرص على أن يكون قرار الخضوع لها نابغاً من تفكير متعمق.

● من الصعب للغاية الحكم على جودة المؤسسة أو الطبيب. لذا اطرحي الكثير من الأسئلة. ولا تتخذي قرارك بعد جلسة الاستشارة الأولى. والجئي على الأقل لرأي ثانٍ في مؤسسة أخرى.

● انتبهي إذا أخبرك الطبيب عن الندوب التي يمكنك توقعها، فليست هناك جراحة بدون ندوب! وكذلك

إلى الإجابات عن كل أسئلتك بدون أن يشعر بالانزعاج واستماعه إلى مخاوفك وتفهمه لتوقعاتك وإخبارك عن توقعاته في حالتك.

● من غير اللائق على الإطلاق أن يجري أي طبيب أكثر من عمليتين من هذه الجراحات أسبوعياً. فحتى بالنسبة للجراح الخبير فإن عمليتين شهرياً تكفيان!

● احذري من الطبيب الذي يقدم لك وعوداً فقط بدون أن يتحدث عن المخاطر. واسأليه عن روتين متابعة حالتك.

● هناك حالات يجب الجمع فيها بين شد البطن وشفط الدهون على جوانب الجسم والجزء العلوي من البطن لنتائج أفضل. وهناك أيضاً عملية بالمنظار لشد اللغافة العضلية بدون إحداث شق كبير. فاحرصي على التحدث مع طبيبك بشأن البدائل.

● يجب ألا تحملي أشياء ثقيلة لمدة 8 أسابيع، وستحتاجين إلى إجازة من العمل ومساعدة لإدارة شؤون المنزل. علاوة على ذلك، من المهم أن ترتدي رداءً ضاغطاً جيداً لمدة 4 أسابيع بعد الجراحة. وهذا الأخير مزعج في حال كان الجو حاراً.

● لا يستطيع حتى أفضل الجراحين أن يمنحك جسم عارضة أزياء إذا كنت بدينة! فإذا كان صدرك كبيراً وفخذك ممتلئتين، فسيبدو الخصر النحيف للغاية غير ملائم لجسمك. علماً أن الهدف من أية جراحة تجميلية هو تحسين التناسق الكلي لجسمك. وليس علاج منطقة صغيرة فيه فقط.

**< الدكتور وولف غانتر شتاينميتز، اختصاصي في الجراحة التجميلية، شهادة البورد الألماني والأوروبي.**

## 8 «البوتوكس» يقلل من قدرتك على التعبير بوجهك

إن الفسارق بين مستحضرات الماء الجديدة كحمض الهيالورونيك والكالسيوم هيدروكسيباتيت يتعلّق بكتافتها وطول عمرها. وبصورة عامة، كلما كان مستحضر الماء أكثر كثافة، كان أفضل لماء التجعّد. ولكن، احذري فهي قد تزيد احتمالية الإصابة بالتئوات في الجلد الرقيق كالجنين السفليين والتجاعيد عند زوايا

على بحوث جراحة الثدي التجميلية. وتتم تجارب الموافقة على مواد جديدة لتجميل الثدي جراحياً باستمرار كمصنوعات الأنسجة المتنوعة. ولكن للأسف تشوّه عمليات الاحتتيال مفهوم عمليات تجميل الثدي بين حين وآخر. وآخرها القضية الأخيرة التي نشرت في وسائل الإعلام والمتعلقة بمصنوع في فرنسا كان يستخدم مواد غير ملائمة وغير مصرح باستخدامها لتحقيق الربح!

وقد تمّ في الآونة الأخيرة إدخال زراعات حيوية ذات أبعاد عدّة تتمتع بمواصفات معينة (الشكل والموقع) ومواد (الجل والغطاء) إلى الأسواق. وهي تعد بنتائج تجميلية ممتازة. وتقلّل من مخاطر هذه العملية. بالإضافة إلى ذلك، تتوفر الآن تقنيات جديدة لإعادة تشكيل الثدي. يقلّ فيها استخدام المواد الجراحية ولا تنتج ندوباً كثيرة. ويتم الشفاء منها في اليوم عينه.

وفي النهاية، فإن وصفة الحصول على نتيجة آمنة، هي إجراء جلسة استشارة مفصلة تشعّرين فيها بالراحة لطرح أي سؤال. وفحص سريري شامل ودقيق. وإعداد مكثّف قبل العملية عن طريق التحاليل المخبرية. وفحص الثدي بالأشعة السينية والموجات فوق الصوتية. وإجراء تقييم سريري سنوي، إلى جانب التنفيذ السليم للأسلوب الذي تمّ اختياره. وتقييم دقيق دوري بعد العملية.

وإعزفي من الطبيب كل الخيارات المتاحة في ما يتعلّق بالشق. ونوع الزراعة المستخدمة وموقع الثدي الأنسب لك. وعن الرضاعة الطبيعية والحمل. وشكل الثدي بمرور الوقت، ومدّة النتائج. واطلبي رؤية صور قبل وبعد العملية.

**الدكتور أيونيس مايكل سلفاريس. جراح تجميل معتمد. حاصل على البورد البرازيلي والأوروبي.**



ساندرا الحاج من خبراء «سيدتي»

## 9 في جراحة الثدي التجميلية... احذري الاحتيال!



د. أيونيس مايكل سلفاريس

أصبحت أخيراً تفكّرين بإجراء جراحة تجميل لثديك. بعد الدعاية المتواصلة التي شاهدتها في وسائل الإعلام. ولكن اعلمي أنّك ستشعرين بالألم والخدر والحساسية بسبب التورم بعدها وبالانزعاج في خلال يومين إلى أيام ثلاثة تليها. ولو يمكن معالجتها بسهولة بتناول المسكنات العادية والمضادات الحيوية. ويمكنك استئناف الأنشطة الخفيفة بعد أسبوع. ولكن يجدر بك تأجيل الرياضة إلى شهر أو شهرين بعدها. وتتم إزالة الغرز بعد أسبوع إلى أسبوعين. ولكن لن تتخلصي من الندوب الحمراء والصلبة قبل 6 أشهر تقريباً. وهذه الأخيرة يمكن علاجها بأوراق السيليكون أو جل خاص أو التدليك أو الليزر.

واعلمي أنك مرشحة سيئة لهذه العملية إذا كنت مصابة بوسواس أو هوس بشكل جسمك. ولست مستقرّة نفسياً. أو تستجيبين لضغوط الأقران أو الزوج أو الأهل. أو كنت من أولئك اللواتي يحاولن إنقاذ زواجهن أو إيجاد زوج! ولا تفكري بإجراء هذا التغيير إذا كانت سنك أقل من 18 عاماً. أو تعانين من مرض خطير في الثدي أو هناك احتمالية عالية للإصابة بسرطان الثدي. أو كنت مرضعة قبل عام من العملية. وإن يتم إنفاق مليارات الدولارات سنوياً



اعلمي أنك مرشحة سيئة لجراحة الثدي التجميلية إذا كنت مصابة بهوس في شكل جسمك



المساء. واعلمي أنك لن تحصلي على أفضل النتائج من «البوتوكس». إذا لم يكن جلدك رقيقاً وخطوطه يمكن مدها باستخدام أصابعك. ولكن يجدر بالطبيب الصادق أن يعلم أن «البوتوكس» قد يقلّل قدرتك على التعبير. خصوصاً حين يتم استخدامه على الجفن العلوي أو منطقة الحاجبين. ولن ينفع هذا الأمر إن كنت ممثلة أو سياسية.

ولا أنصح المسنات اللواتي وصلن لحالة جلدية سيئة. والنساء اللواتي يعانين من مرض في العضلات بهذه الخيارات. فهن على الأرجح سيحصلن على نتائج أفضل عبر إجراء عملية جراحية.

**الدكتورة كريستينا ميورز. البوتوكس ومستحضرات المراء. طبيبة عامة. شهادة البورد الإسباني.**



د. كريستينا ميورز

العينين الخارجية. لذا، اختاري حمض الهيالورونيك. فهو الأقل كثافة ويمكن استخدامه حول العينين ولكنه الأقصر مدّة. أما الجزيئات الأكبر الأخرى من حمض الهيالورونيك فهي أطول أمداً. ويمكن استخدامه للتجعدات العميقة. وقد يدوم بين 3 إلى 6 أشهر. وإذا كانت التجعدات ظاهرة فقط عند التحديق. فإن «البوتوكس» يكفيك. أمّا إذا كانت واضحة حتى في حالة راحة الوجه فاخاري مستحضرات

الدكتورة ساندرا الحاج، متخصصة في الصحة الوقائية الدولية وحائزة على شهادة امتياز من «جمعية فلوريدا للبيئة والصحة».

أرسلوا أسئلتكم وإستفساراتكم إلى خبراء «سيدتي» على: [www.sayidaty.net](http://www.sayidaty.net)