

УДК 159.9
ББК 88.52
С16

Во внутреннем оформлении
использованы фотографии и иллюстрации:
Macrovector, puhhha, VectorMine, LADO, Зху, MD. Delwar hossain,
iconim, Africa Studio, MSSA, Kotin, RomarioIen, Lena Ivanova /
Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Салиджанов, Анвар Шухратович.

С16 Как стать лучшей версией себя. Книга-антистресс для тех, кто готов меняться / А.Ш. Салиджанов. — Москва : Эксмо, 2019. — 128 с. — (Легендарные врачи рекомендуют).

ISBN 978-5-699-99881-4

Что движет людьми, которые решили изменить свою внешность? Желание стать другим человеком и изменить судьбу? Психическое расстройство или трагическая необходимость? Доктор, конструирующий других людей, великий и ужасный Пластический хирург, делится историями об изменении внешности своих пациентов. А параллельно в легкой и доступной форме объясняет, что из себя представляет современная пластическая хирургия, какими возможностями обладает и где ее слабые места.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-99881-4

© Салиджанов А.Ш., текст, 2017
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ЛЕГЕНДАРНЫЕ ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ

Салиджанов Анвар Шухратович

**КАК СТАТЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ
КНИГА-АНТИСТРЕСС ДЛЯ ТЕХ, КТО ГОТОВ МЕНЯТЬСЯ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *О. Ключникова*
Художественный редактор *П. Петров*
Редакторы *К. Буравов, С. Сафонова*
Компьютерная верстка *С. Терентьева*
Корректор *В. Елетина*

В оформлении переплета использована фотография:
Vikacita / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүшү: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 18.12.2018. Формат 60х90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,0.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-99881-4



9 785699 998814 >



В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ
КУПИТЬ КНИГУ WWW.LITRES.RU

ЛитРес:
ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА



Оптовая торговля книгами «ЭКСМО»:
ООО «ТД «ЭКСМО», 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «ЭКСМО» зарубежными оптовыми
покупателями *обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «ЭКСМО»*
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, *обращаться по тел.:* +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-ЭКСМО»:
Компания «Канц-ЭКСМО»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru

Полный ассортимент книг издательства «ЭКСМО» для оптовых покупателей:

Москва. ООО «Торговый Дом «ЭКСМО». Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Нижегород. Филиал «Торгового Дома «ЭКСМО» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Санкт-Петербург. ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Екатеринбург. Филиал ООО «Издательство ЭКСМО» в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).
E-mail: petrova.ea@ekat.eksmo.ru

Самара. Филиал ООО «Издательство «ЭКСМО» в г. Самаре.
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».
Телефон: +7(846)207-55-50. E-mail: RDC-samara@gmail.ru

Ростов-на-Дону. Филиал ООО «Издательство «ЭКСМО» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@md.eksmo.ru
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.
Режим работы: с 9-00 до 19-00. E-mail: rostov.mag@md.eksmo.ru

Новосибирск. Филиал ООО «Издательство «ЭКСМО» в г. Новосибирске. Адрес: 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск. Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Тюмень. Филиал ООО «Издательство «ЭКСМО» в г. Тюмени.

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алебашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).
Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. E-mail: eksmo-tumen@mail.ru

Краснодар. ООО «Издательство «ЭКСМО» Обособленное подразделение в г. Краснодаре
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре
Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).

Республика Беларусь. ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си». Центр оптово-розничных продаж
Cash&Carry в г. Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск,
пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92.

Режим работы: с 10-00 до 22-00. E-mail: exmoast@yandex.by

Казахстан. РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3 «А».
Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91, 92). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Украина. ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербова, д. 17а.
Телефон: +38 (044) 290-99-44. E-mail: sales@forsukraine.com

EKSMO.RU
новинки издательства



Содержание

Вступление	6
От автора	7
РАЗДЕЛ 1. Творчество по телу	9
Глава 1. Блефаропластика (подтяжка век)	10
<i>Важная информация.</i>	10
<i>Осложнения</i>	14
<i>Из личной практики</i>	15
Глава 2. Ринопластика	16
<i>Важная информация.</i>	16
<i>Посетите психолога.</i>	18
<i>Повторная ринопластика.</i>	21
<i>Из личной практики</i>	22
Глава 3. Увеличение груди и ягодиц.	23
<i>Важная информация.</i>	23
<i>Из личного опыта</i>	32
Глава 4. Липосакция	33
<i>Важная информация.</i>	33
Глава 5. Ботокс	37
<i>Важная информация.</i>	37
<i>Лицо-маска</i>	40

Содержание

РАЗДЕЛ 2. Откуда взялась пластическая хирургия и как она вошла в мою жизнь	43
Глава 1. Летчик или милиционер? Нет, пластический хирург!	46
Глава 2. Институт, ординатура и первая операция	47
Глава 3. Особенности национальной хирургии	55
РАЗДЕЛ 3. Новая грудь не может изменить жизнь, увы	69
Глава 1. Примеры и причины пластических операций	70
<i>Памятка пациентам перед блефаропластикой</i>	<i>75</i>
<i>Памятка для подготовки к эндоскопической подтяжке лба и бровей.</i>	<i>79</i>
<i>Контрольные осмотры хирурга</i>	<i>81</i>
Глава 2. Для хорошего врача каждый пациент индивидуален	86
<i>Из личной практики</i>	<i>89</i>
<i>Пластическая хирургия и любовь.</i>	<i>93</i>
<i>Хороший пациент</i>	<i>94</i>
<i>Из личной практики</i>	<i>96</i>
РАЗДЕЛ 4. Мифы и страхи пластической хирургии	99
Глава 1. Ахиллесова пята нередко находится в голове	100

Глава 2. Частые заблуждения насчет о пластической хирургии	105
<i>Памятка для подготовки к абдоминопластике</i>	112
<i>Пластическая хирургия и косметология</i>	115
<i>Из личного опыта</i>	116
Об авторе	117
Предметный указатель	118

Вступление

Есть такой советский фильм «Не хочу жениться». Он про девушку-милиционера, у которой был очень выдающийся нос. У нее не было мужа, но зато она имела почет и уважение на работе. И от коллег, и от своих подопечных — беспризорных мальчишек и девчонок. А потом она случайно встречается с пластическим хирургом — обаятельным ловеласом. Он делает ей операцию. Героиня превращается в красавицу. Пластический хирург влюбляется в нее. Все случайные девушки перестают его волновать. Он хочет жениться на своей Галатее. А у героини новые проблемы — ее, красавицу, больше не воспринимают всерьез ни коллеги, ни малолетние нарушители правопорядка.

Так ли на нашу жизнь влияет внешность? Или это только наше видение? Нам кажется, что изменив форму носа и размер груди, мы кардинально изменим и свою жизнь.

Да, бывает, меняется. Но не всегда в лучшую сторону. Что-то приобретается, а что-то уходит безвозвратно. Где найти ту золотую середину, которая сделает нашу жизнь более гармоничной и полной? Всегда ли в этом помогают пластические операции?

Автор книги — известный пластический хирург, доктор медицинских наук Анвар Салиджанов знает ответы на все эти вопросы. Он не просто хирург, он художник и психолог. Через его руки прошло более **7000** пациентов. И за каждым из них — история, судьба. Он на примере своих пациентов расскажет о сильных и слабых сторонах загадочного и поэтического мира под названием пластическая хирургия.

От автора

Зачем люди обращаются к пластическому хирургу? Чтобы вернуть молодость? Ловить восхищенные взгляды? Реализовать мечту об идеальной внешности? Нет, нет и еще раз нет! Исходя из своего богатого клинического опыта, со всей ответственностью заявляю: к помощи пластической хирургии прибегают в поисках... уверенности в себе.



Мысли о несовершенстве собственного лица и фигуры — реальные или надуманные, значения не имеет! — порождают серьезные комплексы и приводят к череде каждодневных ухищрений. Неудачную форму ушей пытаются скрыть прической, неидеальные черты лица — сложным макияжем, несовершенство фигуры — брендовой одеждой. Человек перестает быть собой, испытывает жгучее чувство неудовлетворенности, закрывается от мира и — что самое печальное! — воспринимает реальность через призму собственной эстетической дисгармонии.

Кто-то из года в год терпит свое «несовершенство» — морщины, «поплывшую» фигуру, залысины (поверьте, я знаю, о чем говорю), — день за днем отмахивается от близких, успокаивающих, что, дескать, все в порядке, нечего придумывать, уши как уши... А кто-то в прямом смысле слова принимает судьбоносное решение. Ободренный успешными примерами пластических операций, обращается за помощью к специалисту.

Но, конечно, этот важный шаг совершается не за пять минут. Перед тем, как стать пациентом пластического хирурга, человек анализирует массу информации, проводит дни, а то и месяцы перед монитором компьютера,

придирчиво изучает отзывы. В итоге, когда информация собрана и градус решимости достигает необходимой отметки, человек совершает подвиг — переступает порог кабинета пластического хирурга. Почему подвиг? Потому что, во-первых, он совершает поступок, не вписывающийся в нормы логики среднестатистического обывателя; во-вторых, совершает героическое, резонансное действие, важное, как минимум, себе любимому.

А что же пластический хирург? Какова его роль и задачи, помимо очевидной — проведения необходимых манипуляций? Внимательно выслушать «жалобы» и пожелания пациента, проанализировать степень его неудовлетворенности собственной внешностью и предложить наилучший путь решения вопроса. Только и всего? Нет, это только начало пути. И даже успешно проведенная операция не будет его завершением. Личные встречи, осмотры, перевязки, звонки, сообщения в мессенджерах — все это элементы сложного и длительного проекта преобразования, призванные помочь пациенту увидеть долгожданный результат и обрести уверенность в себе! И чтобы, в конце концов, хирург мог услышать долгожданное «спасибо, доктор!».

По-моему, это самая лучшая награда для пластического хирурга! А если она еще и будет «усилена» искренней улыбкой, сердечными объятиями и визитом нового пациента со словами «мне Вас рекомендовали», значит, вы получили признание — и как профессионал, и как человек.

И это только малая доля моих личных умозаключений, основанных на многолетнем опыте. А еще из этой книги вы также узнаете о самых популярных видах пластики, реальных возможностях пластической хирургии и художественном вымысле, познакомитесь с реальными историями пациентов до и после преобразования. Желаю вам приятного чтения, здоровья и красоты!

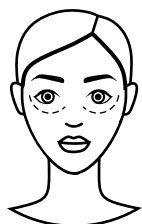
Анвар Салиджанов,
доктор медицинских наук, пластический хирург

Раздел 1

ТВОРЧЕСТВО ПО ТЕЛУ



БЛЕФАРОПЛАСТИКА (подтяжка век)



Важная информация

Блефаропластика, больше известная как подтяжка век, — это операция, направленная на удаление лишней кожи и жировых отложений с верхних и нижних век. Проводится с эстетической целью и является единственным реальным способом справиться с проблемами возрастного старения в области глаз.

При помощи блефаропластики можно устранить:

- нависшее верхнее веко;
- опущенное нижнее веко, складки в его области;
- посттравматические эффекты;
- отеки;
- грыжи;
- мешки под глазами;
- опущение наружных уголков глаз, которые не только мешают в повседневной жизни, но и портят красоту лица.

*Обязательно нужно сообщить врачу
о наличии у вас серьезных проблем
со зрением, в том числе глаукоме.*

Как и у любой хирургической манипуляции, у блефаропластики есть свои противопоказания к проведению:

1. Острые заболевания (любые, не только глаз);
2. Хронические заболевания глаз (блефарит, височный артериит, глаукома, дакриоцистит, макулодистрофия);
3. Высокая миопия;
4. Временное заболевание глаз (конъюнктивит и др.);
5. Беременность и лактация.

Минимум за 2 недели до операции врач проводит тщательную диагностику век, области вокруг глаз, бровей и лба, височной зоны. Он определяет причину возникновения эффекта, от которого хочет избавиться пациент, и подбирает метод проведения операции. Пациент также должен сдать необходимые анализы (крови, мочи и др.), которые назначает врач.

*Перед проведением операции
нельзя проходить никакие
салонные процедуры.*

Непосредственно перед операцией врач наносит разметку на область хирургического вмешательства. Пока пациент находится под анестезией (общей или местной), творится чудо преобразования глаз человека:

- При блефаропластике **верхнего века** хирург делает кожный разрез по складке верхнего века, удаляет все ненужное: кожу, жир, мышцу, моделирует новую складку и завершает все аккуратным швом.
- Блефаропластика **нижних век** делится на трансктальную (субцилиарную) и трансконъюнктивальную.

- а) При трансктуальной операции врач производит разрез, через который удаляет избыток кожи, мышцы и жира, а также может переместить ткани средней зоны лица (осевшие) выше, и также завершает все швами.
- б) При трансконъюнктивальной (нет избытка кожи, есть жир), хирург разрезает конъюнктиву (соединительную оболочку глаз), потом глазничную перегородку, убирает лишний жир и накладывает швы.
- При **круговой** блефаропластике врач производит разрезы в области и верхнего, и нижнего век, удаляет все лишнее и накладывает швы.
 - Блефаропластика **азиатских глаз** делится на три вида: эпикантопластику (хирургия внутреннего угла века), ориентальную блефаропластику (создание складки на верхнем веке) и безоперационную европеизацию век (создание при помощи прошивания специальными нитями).
 - При **кантопексии** (кантопластика) хирург делает разрез над верхним веком, подтягивает сухожилие, фиксирует его и накладывает шов.

Операция по подтяжке век занимает разное время. Это зависит от того, будет ли хирург работать только с верхними веками, только с нижними или с обеими сразу. Кроме того, имеет значение и то, будет ли проведено иссечение под местной анестезией либо под общим наркозом. Решение принимается перед процедурой на основании первичного обследования структуры кожи, состояния лицевого мышечного корсета, строения костей черепа, наличия асимметрии и др. Нужно понять, от какого количества кожной и жировой ткани придется избавиться.