

Павел ФЕДОРОВ

# КРАСОТА

ПУТЬ К КРАСОТЕ

Записки  
пластического  
хирурга



«КРЫЛОВ»

**Павел Фёдоров**  
**Красота (Записки**  
**пластического хирурга)**  
**Серия «Здоровье под контролем»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73863002](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73863002)*

*Красота (Записки пластического хирурга): ИК «Крылов»; СПб; 2026*

*ISBN 978-5-4226-0483-8*

**Аннотация**

Мы все хотим замедлить время, мы все хотим быть уверенными в себе, хотим оставаться молодыми, привлекательными и желанными, мы все ищем волшебства. А что если волшебство – рядом, и оно вполне реально и осуществимо.

Автор этой удивительной книги – блестящий специалист – расскажет нам о современных методах в пластической хирургии и косметологии. О том, как важно слышать и понимать индивидуальность каждой женщины и, сохраняя её, устранять недостатки, мешающие нам в повседневной жизни. Пластическая хирургия в его руках становится поистине тем самым волшебством, претворяющим желания в реальность, делающим человека гармоничным и счастливым.

# Содержание

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Вместо предисловия, или Для кого эта книга                            | 6  |
| Считаете ли вы себя понастоящему красивой?                            | 9  |
| Почему мы так любим красоту?                                          | 19 |
| Почему я стал пластическим хирургом                                   | 24 |
| Несбывшийся путь                                                      | 30 |
| Папа                                                                  | 31 |
| Финальный матч                                                        | 33 |
| «Доктор, мне надо очень быстро! Можно завтра,<br>но лучше – сегодня!» | 36 |
| «А в интернете говорят...»                                            | 49 |
| «Доктор, почему вас так мало в соцсетях?»                             | 58 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                     | 63 |

**Павел Фёдоров**  
**Красота**  
*Записки*  
*пластического хирурга*

© Фёдоров П. Г., 2026

© ИК «Крылов», 2026

\* \* \*

ЗДОРОВЬЕ ПОД КОНТРОЛЕМ



Павел Фёдоров

# Красота

Записки пластического хирурга



Санкт-Петербург  
ИК «Крылов»  
2026

# Вместо предисловия, или Для кого эта книга

*Париж. Июль 2019 год*

...Признаться, я никогда не думал, что напишу книгу о своей профессии, не относящейся к разделу «Медицина для специалистов». Ведь я пластический хирург, и практически вся моя жизнь – это операции, консультации, послеоперационные осмотры, перелёты, конференции, обучения специалистов... в целом, насыщенный график. Но как-то во время такого осмотра одна моя пациентка неожиданно сказала:

– Если бы я знала всё то, о чём вы мне рассказали сейчас, я бы пришла к вам раньше.

– А что вам мешало? – удивился я. – О возможностях пластической хирургии сегодня знают даже дети. Масса литературы, масса информации в Интернете.

– Знать – не значит быть готовой, – ответила она. – Сначала мне мешали страхи, потом сомнения, потом я часами сидела в Интернете, изучая информацию, но там всё сложно, все говорят по-разному. А в итоге после консультации всё оказалось совсем не так, как я представляла себе.

– Сложнее?

– Иначе! И, наверное, чуть проще, чем я думала изначально-

но. Я так долго изучала свой вопрос, так долго сомневалась, что просто-напросто потеряла драгоценное время. А надо было просто прийти к вам и сказать: «Меня не устраивает то-то и то-то. Доктор, сделайте мне красиво!»

Вскоре после этого разговора ко мне обратилось издательство «Крылов» с предложением написать книгу. Я подумал: а почему бы и нет? Но только что писать? – крутилось у меня в голове. Есть какие-то обрывки мыслей, но их надо как-то собрать в единую структуру... И все попытки приступить к написанию материала оказались провальными.

И вот – семейная поездка в Париж. Выдался чудный июльский день, дети с мамой, у меня есть несколько часов свободного времени, чётких планов нет, и тут приходит сообщение от редактора: «Павел Георгиевич! Как продвигается книга?» И в этот момент планы сформировались: где, как не в Париже, писать о красоте?! Где, как не на родине мадам Коко и не на тех улочках, где писал Иван Бунин и черпал вдохновение Эрнест Хемингуэй... И вот, вооружившись писчими инструментами, устроившись в тени уютного кафе и заказав бутылочку холодного шабли. я начал создавать эту книгу. Но, конечно же, она продолжила создаваться и дальше, по возвращении домой. И в перерывах между операциями и консультациями, общением с родными, другими делами я, хотя и с трудом, находил время и силы для этой книги. И вот она перед вами. Но я также благодарен ряду людей, которые помогали мне на разных этапах её создания, – Елене

Зориной, Анастасии Монастырской и, конечно же, её терпеливому издателю Владиславу Ильичу Крылову.

Цель этой книги на самом деле очень простая. Я не хочу, чтобы вы теряли своё женское время. И не хочу, чтобы ваше внутреннее недовольство внешнестью, если таковое имеется, вновь и вновь мешало вам в жизни. Я не хочу, чтобы это недовольство становилось преградой на пути к счастливой личной жизни или к профессиональному успеху. Я хочу, чтобы вы не просто были красивой женщиной, а знали и чувствовали это!

Я хочу рассказать вам о реальных возможностях современной эстетической медицины; о тех потрясающих результатах, которые дает та или иная операция, о дополнительных методиках, о типичных страхах моих пациентов и, безусловно, о послеоперационных рисках, с которыми они сталкиваются. А также о том, почему не во всём нужно и можно доверять Интернету и советам на разных форумах.

И, конечно же, я буду говорить о женской красоте – как её раскрыть, сохранить и как замедлить время, чтобы на долгие годы остаться молодой, привлекательной и уверенной в себе.

Я приглашаю вас в мир пластической и эстетической медицины. И всё, что вам нужно, – это просто перевернуть следующую страницу. Не ждите, не сомневайтесь – и меняйтесь! В добрый путь!

# **Считаете ли вы себя понастоящему красивой?**

Говорят, в мире проживает около миллиарда взрослых людей. И две трети из них... женщины. Помню, меня поразила эта цифра! Две трети человечества – это женщины.

Похоже, именно они правят этим миром! Немудрено, что на протяжении веков мужчины пытались найти ответ на один-единственный вопрос: чего же на самом деле хотят женщины? Были разные версии. Женщины хотят любви, счастья, хорошей семьи, свободы и независимости, успешной карьеры, финансового благополучия... Всё так. Женщины, вне всякого сомнения, хотят всех перечисленных выше даров, но... Но вы обратили внимание, что в этом списке нет самого главного дара? Того, что, по сути, является ключом ко всем остальным? В этом списке нет красоты.

Чего хотят женщины? Они хотят быть красивыми.

Как бы вас ни уверяли в обратном, в глубине души, начиная с самого детства, женщины больше всего на свете хотят быть красивыми. Да-да, с самого детства. Это стремление к красоте я наблюдаю в своей дочери с того самого момента, как она начала ходить и говорить. С малых лет она крутится перед зеркалом, наряжается и задаёт вопросы о красоте.

«Мама, я красивая?» – это один из первых вопросов, ко-

которые задаёт маленькая девочка перед зеркалом. А дальше – больше: вопросы становятся всё более значимыми.

«Если бы я была красивой, он обязательно обратил бы на меня внимание!» – плачет юная девушка от первой и, увы, неразделённой любви.

«Если бы я была красивой, то всё в моей жизни сложилось бы иначе», – думает женщина, перешагнув тридцатилетний порог.

«Не в красоте счастье», – уверяет всех сорокалетняя женщина. – Ведь говорят же: не родись красивой, а родись счастливой. Хотя... было бы чуть больше красоты, и счастья не пришлось бы ждать...»

«И стареть надо красиво», – вздыхает женщина в день своего шестидесятилетия...

Я столько раз слышал фразу, что красота – это не главное, что счастье не в этом, что мог бы даже в это поверить. Но я знаю тысячи историй, когда красота меняла всё в жизни. Так уж мы устроены: мы доверяем красоте, мы ею восхищаемся, она нам нужна. Красота – это ключ к женской силе, к успеху, к любви, к гармоничным отношениям. Женщина, которая считает себя красивой, неуязвима, она защищена. Она богиня, королева, она – неповторима!

Но если бы прямо сейчас вам задали вопрос: «Считаете ли вы себя красивой?», что бы вы ответили?

Я очень редко слышу положительный ответ, лишённый каких-либо внутренних и внешних сомнений. Чаще всего

это «Да, но...», «Нет, но...», «Может быть, но...», «Мне говорят, что я красива, но...»

Этот маленький червячок сомнения «но» сидит в каждой, кто хотя бы раз смотрела на себя в зеркало, или сравнивала себя с другими, или же переживала первые отметины возраста.

Быть красивой – это не значит обладать идеальной голливудской внешностью. Красота – это состояние. Когда ты не просто видишь, чувствуешь, а знаешь, уверена, что красива. И эту уверенность никто на свете не может оспорить.

Что есть женская красота?

«Красота спасёт мир», – сказал когда-то классик. Другой классик парировал: «Не то красиво, что действительно красиво, а то, что нравится». Третий классик подытожил этот вечный спор о красоте: «Ты никогда не станешь красивой, пока... не почувствуешь себя красивой».

С давних времён люди говорят, спорят и мечтают о красоте. Великая, призрачная, фантастическая, неуловимая, притягательная, таинственная – каких только эпитетов мы не придумываем, чтобы подчеркнуть её значимость. Меняется мода, меняются каноны, меняются наше восприятие и эпитеты, но красота остаётся. Как остаётся сокровенное и страстное желание каждой женщины быть красивой. Даже в детских сказках красота служит предметом раздора и вожделения.

Когда речь заходит о красоте, особенно о красоте жен-

ской, не бывает единственно верного мнения или вердикта: вот эта женщина привлекательна на все 100%, а вот эта – всего лишь на 60%. Красота не измеряется процентами. Если вы откроете топ-список самых красивых женщин мира, то и там не будет единодушного мнения: достаточно почитать комментарии, чтобы убедиться, что я прав.

Женская красота всегда субъективна. И в первую очередь она субъективна с точки зрения самой женщины. Бывают дни, когда вы чувствуете себя самой красивой и сексуальной во всей Вселенной, но случаются и такие, когда не хочется смотреть на себя в зеркало. Да, женщины мечтают быть красивыми – и в собственных глазах, и в глазах окружающих. Но знаете, в чём проблема?

Быть красивой и ощущать себя таковой – не одно и то же.

Нередко сиюминутное недовольство собственной внешностью переходит в острый и затяжной внутренний конфликт. Каждый день вы смотрите в зеркало и... не нравитесь себе. Да, конечно, вы пытаетесь всё исправить собственными силами: стилист, визажист, новый гардероб, нужно похудеть, нужно потолстеть, нужно отдохнуть и хорошенько выспаться, нужно загореть, сделать массаж, нужно влюбиться, заняться сексом, развестись, – во всём, что касается красоты, женский ум невероятно изобретателен. Вы пробуете, пробуете, пробуете, но ваш внутренний конфликт, ваше внутреннее неприятие себя становится всё глубже и сложнее. И однажды вы подходите к зеркалу и честно признаётесь: я боль-

ше себе не нравлюсь. Я себе не нравлюсь, потому что у меня... *некрасивый нос некрасивый рот некрасивые веки некрасивые мешки под глазами некрасивые уши некрасивый овал лица и второй подбородок некрасивая грудь некрасивая талия некрасивые ноги некрасивые ягодицы некрасивая фигура некрасивое лицо...*

И вывод: я не нравлюсь себе потому, что я некрасивая.

Беда в том, что в нашем обществе долгое время считалось, что быть красивой – это совсем не то, о чём должна мечтать девочка. Быть умной, послушной, хорошо учиться, удачно выйти замуж – всё это можно и без красоты. Самое истовое, я бы даже сказал, сакральное женское желание с раннего детства загонялось внутрь, оно осуждалось, оно деформировалось, ему не давали ни малейшего шанса на то, чтобы оно реализовалось.

Затем пришло новое время, и на красивое женское тело или лицо стали делать ставку. Красота превратилась в товар, но на любой товар, как известно, бывает и спрос, и падение спроса.

Когда красота стала товаром, она лишилась индивидуальности. Одинаковые лица, одинаковые брови, губы, скулы, бюст одного и того же размера, ягодицы, талии...

И что в итоге? А внутренний конфликт никуда не делся. Голливудский стандарт, к которому стремились многие молодые женщины, не означает того, что они при этом ощущают себя красивыми.

В итоге внутренний конфликт, завязанный на несоответствии своих желаний, своего внутреннего мира и внешнего облика, растёт не по дням, а по часам, и он не просто мешает жить, он мешает женщине быть счастливой, уверенной в себе. Это конфликт не даёт проявить её истинную женскую силу, её чары, её возможности, её сексуальность. И он же не даёт построить счастливые и гармоничные отношения, не придаёт уверенности и в карьерном плане.

Увы, эту эмоциональную и глубинную личностную проблему не всегда удаётся решить с помощью модной одежды, хорошего макияжа и удачно подобранной причёски. Если вы не чувствуете себя красивой, и если вы давно и подсознательно хотите что-то изменить в своей внешности, то ваша проблема намного серьёзнее.

Я знаю, о чём говорю, ведь моя профессия – пластический хирург. Каждый день, открывая дверь в свой кабинет, я мысленно решаю самые сложные головоломки, связанные с внешностью и возрастом моих пациенток, и постоянно задаю себе одни и те же вопросы.

Что же это такое сегодня – быть красивой?

Из чего складывается современная формула женской красоты? Неужели до сих пор имеют значение классические параметры 90х60х90?

Так ли важно для успеха и счастливой личной жизни иметь определённый разрез глаз, скульптурные скулы и пухлые сексуальные губы?

Красота сегодня – это строгие пропорции, к которым мы все привыкли, или же нечто иное, то, что так сложно сформулировать, но то, что мгновенно отзывается в душе: «Боже мой, какая красавица!»?

И есть ли у меня вообще право, как у пластического хирурга, исправлять то, что дала женщине природа и чем женщина так недовольна? Могу ли я вмешиваться в процесс старения? Есть ли у меня право «замедлять» время?

Каждый день я задаю себе эти вопросы, и каждый день делаю самые разные операции и процедуры: делаю подтяжку лица, приподнимаю веки, придаю объём и пухлость губам, убираю второй подбородок, провожу липосакцию, инъекции, увеличиваю грудь и меняю её форму, придаю пышность плоским ягодицам...

Мои пациентки – самые разные. Они разного социального статуса, возраста, у них разный тип фигуры и разный тип строения лица, кто-то из них обрёл счастье материнства, а кто-то ещё находится в самом расцвете юности. Есть и те, кто столкнулся с первыми признаками старения и пребывает в растерянности, а порой и в отчаянии. И все они приходят ко мне в стремлении обрести не только внешнюю привлекательность, но и уверенность в себе. Ведь каждой женщине очень важно не просто быть, но и ощущать себя красивой.

– Доктор, вы мой последний шанс стать самой собой.

Мне часто так говорят. Стать собой. Но что это значит?

Обрести личное счастье? Быть привлекательной для му-

жа? Ощутить собственную сексуальность и женскую силу? Добиться успеха в карьере?

«Неужели для всего этого всего-то и нужно – лечь под скальпель? – спросите вы. – Неужели, чтобы быть счастливой и успешной, так важно быть красивой?»

Как-то я задал этот вопрос одной из моих пациенток. Она с грустью коснулась своего постаревшего лица и сказала:

– Понимаете, Павел Георгиевич, мало кого из нас учили быть красивыми. В нашем обществе не принято говорить девочке, что она прекрасна. Считается, что девочка зазнается, зазвездится, выражаясь по-современному. Важно быть хорошей дочерью, хорошей матерью и женой, быть специалистом в выбранной профессии, но красивой женщиной быть не обязательно. Красота для многих баловство, легкомысленность, нечто иллюзорное.

Но вот тут и возникает внутреннее противоречие. Ведь мы рождаемся с этим желанием. Быть неповторимой. Не такой, как все. Быть желанной, сексуальной, прекрасной, уверенной в себе и в своих чарах. Нам это жизненно необходимо! День за днем мы бьёмся за своё место под солнцем, доказываем, убеждаем – и себя, и других. Но в конечном счёте эта борьба утомляет, она нас изматывает.

– Но что тогда даёт пластическая операция?

– Уверенность, доктор. Она даёт нам силу и уверенность. Вы помогаете совместить два образа: тот, который у нас есть в душе, образ, о котором мы втайне ото всех мечтаем, и тот,

который наяву. Знаете, есть семь чудес света, и учёные спорят, какое в мире может стать восьмым. А я иногда думаю, что восьмое чудо света – это женщина, которая сумела преобразиться, стать внешне иной. Каждая из нас – такое вот восьмое чудо света. Ну что вы улыбаетесь, доктор? Вы разве не верите, что каждая женщина – это Вселенная? Каково это, открывать каждый день новые Вселенные?

Я действительно тогда улыбнулся, но потом понял, что в самом главном моя пациентка была права. В большинстве случаев пластическая операция действительно становится тем самым последним шансом изменить течение всей вашей жизни.

Операция открывает вам... себя. Ту, настоящую, в которой вам всё нравится. Ту, которая идеальна. Ту, которая совершенна. Ту, которая – восьмое чудо света. Это очень важно – нравиться себе! Не по праздникам или по особенным случаям, когда надето нарядное платье, сделана удачная причёска, профессиональный макияж, а каждый день. Вне зависимости от ситуаций и обстоятельств, вне зависимости от того, выпались вы или нет, загружены ли делами, работой, проблемами с детьми – важно себе нравиться.

Когда женщина себе нравится, в её жизни меняется всё. Всё выстраивается едва ли не волшебным образом.

– Доктор, представляете, после операции, прямо магия какая-то! На работе повышение, муж с меня пылинки сдувает. Светлая полоса началась, не иначе! Даже боюсь сглазить!

Не бойтесь сглазить. Это не магия, это психология. Или, если угодно, закон жизни.

Когда вы себе нравитесь – у вас в жизни всё идет так, как надо.

И думаю, что главный секрет в моей работе заключается не в том, что я возвращаю женщинам их красоту, а в том, что я её открываю. Не только самой женщине, но и всему окружающему миру.

«...Павел Георгиевич, я каждое утро, глядя в зеркало, благодарю Вас. Вы сделали невероятное. Раньше, когда я приходила в ЦУМ, со мной любезно общались, сейчас мне все делают комплименты, говорят, какая я красивая, и сейчас я знаю, что это не просто слова, а я действительно красивая, благодаря вашим рукам. Представляете! Со мной познакомился парень 26 лет, а мне было стыдно признаться, что мне 51. А на днях мужчина ехал за мной по московским пробкам часа полтора, чтобы познакомиться... это просто чудо какое-то! Вы волшебник!»

# Почему мы так любим красоту?

Однажды я услышал разговор в кафе.

– Ты всё время следишь за жизнью звёзд.

– Ну да, слежу. А что в этом такого? Просто там всё очень красиво. А я люблю красоту. Меня она вдохновляет.

– Но это чужой мир и чужая красота. Почему бы не заняться своей жизнью?

– А в моем мире нет красоты, всё серое, скучное. Рутинка, одним словом. И я обычная. Но знаешь, однажды я наберусь смелости и сделаю себе операцию: сначала грудь, потом лицо... Я так хочу быть красивой!

И всё-таки, как бы вы ответили на мой вопрос: «Считаете ли вы себя по-настоящему красивой?» Да или нет? Есть что-то такое в вашей внешности, что бы вы хотели в себе изменить?

Мир нуждается в красоте точно так же, как в ней нуждается каждый из нас. Сами того не осознавая, мы ищем красоту повсюду: в повседневных вещах и в предметах, в поступках и в отношениях, в мыслях и в манере поведения, и, конечно же, во внешности.

Красота приближает нас к гармонии, к некоему, почти недостижимому идеалу, и красота же придаёт смысл всему, с чем мы соприкасаемся. У меня как у пластического хирурга есть своя коллекция определений красоты. Я часто спраши-

ваю пациенток, что же такое, по их мнению, красота. И вот что они мне обычно отвечают. *Красота – путеводный маяк. Красота – редкая и драгоценная специя, придающая вкус к жизни. Красота – то, что делает нас особенными. Красота – индивидуальность. Красота – сила и уверенность. Красота – это секс. Красота – это успех. Важно жить красиво. Важно быть красивой. Важно ощущать себя красивой.*

Но вернёмся снова к моему вопросу. Как вы думаете, сколько людей на этой планете считают себя по-настоящему красивыми? Так ли их много, уверенных в собственной неотразимости?

А сколько женщин недовольны своей внешностью: лицом, телом, разрезом глаз и формой груди? Сколько женщин мечтают поменять в себе всё или почти всё: от скул до ягодиц? И сколько женщин с ужасом смотрят в паспорт, чувствуя неумолимое приближение возраста?

Думаете, таких единицы? Ошибаетесь!

Я отвечу вам – таких женщин очень и очень много. Возможно, их сотни. Возможно, тысячи. Возможно, сотни тысяч. Кто знает, может быть, их миллионы. Порой даже самые красивые женщины находят в себе недостатки. Но, конечно, мы не берём в расчёт случаи крайности, когда есть патологическое стремление к совершенству, к красоте – это исключение из правил, и в этом случае задействованы совсем другие механизмы восприятия и оценки. И в этих случаях пластическая хирургия бессильна. А в случае, когда восприятие в

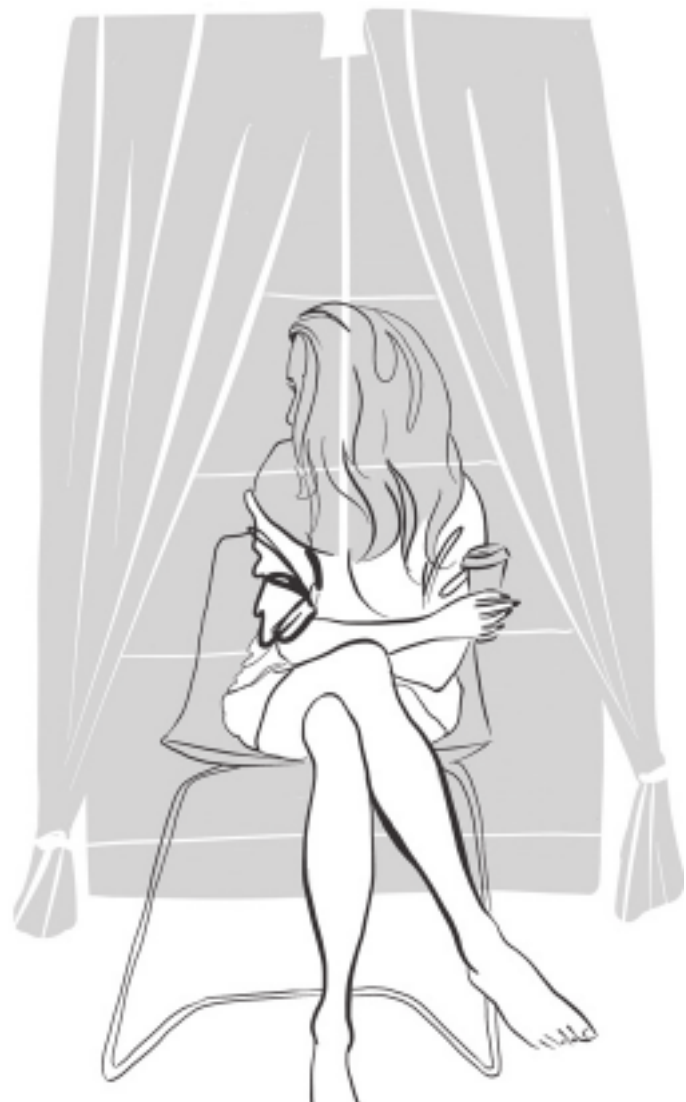
норме и у тебя в кресле сидит женщина с красивым лицом, которое ты бы мог разместить на обложках известных мировых глянцевого журналов, повесить фото с автографом в рамке на стену... Но увы! Она в себе не видит этой красоты, она таковой себя не считает. Почему? А потому, что есть что-то, что затмевает эту красоту, не даёт ей вырваться наружу и озарить мир своим сиянием. И этим «что-то» могут быть просто опустившиеся уголки губ или немного оттопыренное ушко... Минимальное преображение – и всё, ключ к гармонии найден, внутренняя и внешняя картинка сошлись, миру раскрылась новая Вселенная.

Помните цифру про две трети человечества?

Кто знает, может быть, и вы – одна из них. Женщина, которая хочет быть красивой, но почему-то не ощущает себя таковой.

В этом нет ничего постыдного или смешного. Это проблема не только нашего времени: хотеть быть красивой, но в силу разных причин и обстоятельств не чувствовать и не видеть в себе красоты, быть постоянно недовольной собой и своей внешностью. Хотеть что-либо изменить, но так и не сделать первый шаг. Эта проблема волновала женщин во все века. Достаточно вспомнить русские народные сказки: «Я ль на свете всех милее? Всех прекрасней?» С древних времён женщины стремились сохранить или приобрести красоту. Красоте завидовали, красотой восторгались, красоты опасались. И красоту боялись потерять.

Я как никто понимаю ваши сомнения и страхи. Думаю, самое время их развеять. Но сначала немного обо мне.



# Почему я стал пластическим хирургом

...Иногда я думаю, как всё же причудливо тасуются карты судьбы. Кому-то суждено быть актёром, кому-то – учителем, кому-то – врачом. Мы привыкли считать, что профессию и свой путь в жизни выбираем сами. И всё же при выборе профессии существует некая предопределённость. Словно есть кто-то там, свыше, который решает: вот ему нужно стать кардиологом, ему – психиатром, ему – реаниматологом. Спасать сердце, душу, жизнь.

И вот этот кто-то там наверху однажды посмотрел на меня и сказал: «А ты, Паша, будешь пластическим хирургом. В этом и есть твоё предназначение». Я ответил: «Ну ладно, дело хорошее, пластическая хирургия – почти искусство. Пластический хирург – почти художник. Что может быть лучше, чем исправить то, что дала или не дала природа? Что ж, я попробую».

Ладно, ладно. Согласен, звучит немного пафосно. На самом деле всё, конечно, было не так. Когда я пришёл в пластическую хирургию, последнее, о чём я думал, – что это искусство, а я художник. Я и сейчас так не думаю. Ну, может быть, лишь иногда, когда результат операции мне очень-очень нравится.

Я вырос в медицинской семье и, наверное, с самого раннего детства хотел быть врачом, причём не просто врачом – акушером-гинекологом. Выбор профессии казался очевидным: мама – кардиолог, бабушка – акушер-гинеколог, папа – акушер-гинеколог, тётя также – в гинекологии. В нашем доме почти все разговоры были связаны с гинекологией, акушерством, родами, мои близкие то и дело обсуждали сложные случаи. На семейных застольях собирались коллеги и друзья – все из медицинской среды, часто приходили благодарные пациенты, и снова все темы так или иначе были посвящены медицине. Так что нет ничего удивительного, что практически с малолетства я решил стать врачом: в голове не укладывалось, что на свете есть другие профессии.

Позволю себе небольшое отступление. Когда моей дочке Варе было 5 лет, мы поехали на юбилей к моей тёте, той тогда исполнилось семьдесят. Варя спросила:

– Бабушка Таня, а ты кем работаешь?

– Я юрист, – ответила тётя, которая весьма успешно практикует, несмотря на возраст.

Варя кивнула, отошла, подумала и вернулась:

– Так кем ты работаешь?

– Варюша, я юрист.

– То, что ты юрист, это я поняла, а лечишь-то ты что?

Вот и в моём понимании было точно так: я должен что-то лечить.

Помню, я пошёл в первый класс, и на одном из уроков

наш психолог устроил опрос: каждого ученика спрашивали, кем он хочет стать, когда вырастет. Дети хотели быть космонавтами, балеринами, учителями. Когда очередь дошла до меня, я ответил, что буду акушером-гинекологом. Учительница на секунду опешила, замялась, но всё же решила уточнить, что это значит. В классе тоже проснулся интерес. А я, не растерявшись, сказал: «Это значит, что я буду помогать женщинам рожать детей». Я-то в подробностях знал, что значит быть акушером-гинекологом.

Забавно, но вскоре эта история распространилась по всему городу: учителя, родители рассказывали про одного маленького мальчика, который мечтает стать акушером-гинекологом. В какой-то момент история стала не просто байкой, а своего рода анекдотом. Однажды мама пришла домой и рассказала об этом моему папе. Оба посмеялись. Вскоре учительница им рассказала, что тот знаменитый первоклассник – я. Хотя думаю, что родители это сразу поняли.

Медицинская среда была для меня главной вплоть до старших классов, но потом я устроил подростковый бунт, заявив, что хочу быть актёром. И самое интересное, что действительно едва им не стал. Театральная среда, первые успехи в школьных постановках и кружках – всё это было чем-то сказочным, манящим, мне нравилось перевоплощаться, выходить на сцену и играть чужие судьбы. Я был готов подать документы в театральный институт, но отец сказал: «Сначала получи нормальное образование, а потом уже становись,

кем хочешь. Можешь даже актёром».

Но нормальное – это какое? Юридическое, экономическое? Я совершенно не представлял, каково это – быть юристом или экономистом. Это был абсолютно непонятный и, признаться, не очень интересный для меня мир, связанный с цифрами и запутанными делами. И в этом мире я себя абсолютно не видел. Не моё, и всё тут.

А вот медицина – этот мир был полностью моим, знакомым, интересным, понятным, как мне казалось тогда. И в какой-то момент я понял: театр театром, но я иду в медицину.

В итоге вместо театрального института я оказался на первом курсе медицинского вуза. И надо сказать, что представление о медицинской жизни, хоть скудное, у меня было, а вот представление о жизни в медицинском ВУЗе, конечно же, отсутствовало. Первый курс, множество новых предметов: латынь, химия одна, химия другая, биофизика, не говоря уже о разных вспомогательных предметах. И, конечно же, царица предметов первого курса – анатомия, где нужно не только знать названия на русском и на латинском языках, но знать эти названия для каждого выступа, каждой ямки, каждой борозды и каждой косточки в нашем теле. И это была только первая глава анатомического учебника. А за косточками шли мышцы... И каждый последующий раздел был ужаснее предыдущего, казалось, что это не под силу выучить, и как это всё можно знать? И так первые три курса.

Правда, акушером-гинекологом я так и не стал, потому

что выбрал хирургию. Хотя практически до последнего момента я думал идти в акушерство-гинекологию, но об этом немного позже. И всё же до определённого момента я даже и помыслить не мог, что истинное моё предназначение связано с эстетической медициной, и в частности с пластической хирургией. Я не сразу пришёл в эту профессию, но теперь даже не мыслю, что в профессиональном плане можно заниматься чем-то иным.

Да, я – пластический хирург.

Временами мне говорят, что я волшебник, что я делаю людей красивыми, что я умею останавливать время. Увы, время остановить невозможно, но я действительно умею его... как бы это сказать поточнее... В некотором смысле я умею его замедлять.

Скальпель хирурга – не волшебная палочка, но порой он творит настоящие чудеса. Есть что-то невероятное в том, как после операции женщина меняется.словно из куколки появляется прекрасная бабочка. Думаю, что не преувеличу, если скажу, что история каждой моей пациентки – это в первую очередь история преображения. И внешнего, и внутреннего. Всё это очень тесно связано.

Хотя, конечно, пластическая хирургия не сможет решить все ваши проблемы, связанные со внешностью и уверенностью в себе. Но такой задачи мы и не ставим. Однако пластическая операция действительно поможет приблизиться к тому образу, о котором вы всегда мечтали. Она даёт вам воз-

возможность стать внешне такой, какой вы всегда хотели быть. Красивой и не похожей ни на кого.

Задача пластического хирурга отнюдь не в том, чтобы изменить лицо и тело по определённым стандартам (тут мы чуть-чуть добавим, тут чуть-чутьотрежем, и вы будете как Мэрилин Монро, Анжелина Джоли или Скарлетт Йохансон). Я не могу (да и не хочу, если честно) из каждой женщины создавать красотку по голливудскому стандарту, к счастью, это и не нужно.

Моя задача в ином.

Задача хорошего пластического хирурга – увидеть и раскрыть индивидуальность каждого пациента, подчеркнуть особенности лица и фигуры, и сделать ваши внутренние ожидания реальностью.

А в чём же задача пациента? Для начала решиться и... прийти на первую консультацию.

# Несбывшийся путь

Решения – это основной аспект нашего бытия – здесь как минимум сразу приходит в голову герой всем известной трагедии со словами «Быть или не быть...» И вот каждый день с самого пробуждения и до момента погружения в сон мы принимаем тысячи решений, начиная с самых простых: что надеть сегодня, что съесть на завтрак – до более сложных: как поступить, как сказать, как взять трубку и позвонить... Но есть решения, которые определяют нашу судьбу, наш жизненный путь и которые мы можем помнить долгие годы.

Для меня таким судьбоносным решением было не идти в акушерство-гинекологию. Как я уже рассказывал ранее, с самого детства передо мной стояла цель – именно эта профессия. И всё шло именно к этому. И у меня перед глазами было как минимум два высококлассных специалиста в этой области, на которых я ориентировался. И первым из них был мой папа – Фёдоров Георгий Игоревич.

# Папа

Однажды, проходя обучение в школе телеведущих, мы получили задание: подготовить короткие тексты на разные темы определённого объема, и одной из тем был текст о близком человеке, который нужно было вместить в 1200 символов. И я решил раскрыть в этом коротком рассказе личность папы.

Спустя много лет, сменив не одно место жительства и уже сам став папой, я с удивлением обнаружил среди документов немного помятый и слегка пожелтевший листок бумаги А4 с тем самым напечатанным рассказом. Теперь, спустя 17 лет, и он увидит свет:

*Наша жизнь состоит из постоянного общения с различными людьми, но из всех людей, с которыми нам приходится общаться, мы выбираем тех, кто более значим для нас, тех, с кем нас связывают общие интересы и с кем нам хочется это делать. И об одном таком очень значимом для меня человеке я хочу вам рассказать: Вы не сможете не обратить внимания на этого человека в толпе. Его большой рост и крепкое телосложение выделяют его среди других людей. Его лицо красиво по-мужски, его густые усы придают ему важность и серьёзность. Голубые глаза говорят о его душевной доброте, и ты убеждаешься в ней, когда видишь его улыбку.*

*ку. Но, несмотря на свою доброту, он может быть очень строг. Его светло-каштановые волосы время щед्रो осыпало серебром.*

*Этот человек был и остаётся для меня примером для подражания. Женщины и дети любят его, мужчины – уважают. Коллеги ценят его как хорошего друга, учителя и профессионала.*

*Он действительно профессионал своего дела.*

*Много раз я слышал от посторонних людей, которые не знают меня, что у доктора Фёдорова «золотые руки». И я очень горжусь этим человеком – моим Папой!*

*Рассказ лёг на полку, видимо, в надежде, что однажды он попадёт в руки своего героя.*

## Финальный матч

В начале июля 2006 года, сдав все экзамены, я благополучно приехал к родителям. В этот год проходил чемпионат мира по футболу, поэтому я торопился приехать к 9 числу, так как в этот день был намечен финальный матч чемпионата. А у нас с папой была негласная традиция вместе смотреть финальные матчи. Это был своего рода повод посидеть вместе, пообщаться, поболеть за любимые команды, насладиться игрой...

А накануне родители поехали навестить папиного друга-художника, который жил в пригороде в своём доме, расположенном в сосновом лесу. Путь неблизкий, и родители остались переночевать и запланировали вернуться к вечеру 9 числа.

В свою очередь, выполнив все приготовления к матчу, приготовив домашнюю пиццу, находясь в предвкушении и в приподнятом настроении, ожидаю возвращения родителей и начала игры. Матч должен быть великолепным, в финале Италия-Франция. Как вдруг, в какой-то момент мне словно кол воткнули в грудь, боль сковала тело, и я пытаюсь сделать вдох, но грудная клетка словно сдавлена прессом. Сколько продолжалось это состояние, я не понимал, возможно 30, возможно 60 секунд, но в следующий момент спазм отпустил мои дыхательные пути, и я, словно после длительного нырка

под воду, всплыл на поверхность и жадно стал заглатывать воздух.

Мой старший брат, тоже находившийся в это время дома, на всякий случай дал мне таблетку антигистаминного средства.

Примерно через час зазвонил телефон у брата, звонок с папиной работы. Повесив трубку, бледный, с ужасом в глазах, он сказал фразу, которая перевернула и сломала весь наш мир:

«Папы больше нет...»

В 47 лет его жизнь оборвал пьяный водитель двадцати одного года. Не справившись с управлением своего автомобиля, он на полном ходу протаранил машину родителей. Весь удар пришёлся на папину водительскую сторону и был такой силы, что папа скончался на месте: грудная клетка была раздроблена.

С того дня я больше не видел ни одного футбольного матча. И только сейчас, дописывая эту главу, я нашёл запись той самой финальной игры, которая была действительно великолепна, папа бы тоже оценил.

С разрушением нашего мира стала по кирпичику рушиться и моя дорога к детской мечте об акушерстве и гинекологии. Вернее, стала выстраиваться альтернативная дорожка, которая и привела к развилке и принятию одного из главных решений моей жизни: свернуть на магистраль и идти в большой мир Эстетической Медицины.

У Вас тоже есть выбор – проехать прямо или сделать поворот и заехать в этот мир Красоты.



# **«Доктор, мне надо очень быстро! Можно завтра, но лучше – сегодня!»**

Иногда на просторах Интернета можно встретить одну и ту же историю. Женщина примерно средних лет просыпается в плохом настроении, смотрит на себя в зеркало и понимает, что прямо здесь и сейчас хочет подкорректировать собственную внешность.

Она звонит в модную клинику, договаривается об операции, говорит с врачом по телефону, оперируется буквально на следующий день, потом следует короткий период реабилитации – бинты, отёки, снятие швов, и вот она, во всеоружии своей обновлённой красоты.

Сценарий популярный, но, мягко говоря, не слишком правдоподобный. Ни один уважающий себя врач не сделает вам операцию без подробной консультации и полного медицинского обследования только потому, что вам за завтраком вдруг захотелось изменить нос или сделать подтяжку лица. И конечно, хороший врач вас не запишет на операцию по телефону. Да, на сегодняшний день активно развиваются средства коммуникации, и в дистанционном режиме возможно решить массу вопросов. Поэтому составить предварительный план, подобрать дату операции возможно дистан-

ционно. Но...

По телефону, по скайпу, по мессенджеру невозможно до конца понять, в каком состоянии находятся ваши ткани. Делать операцию без обследований и консультаций – значит, подвергать вашу жизнь и здоровье неоправданному риску. Многие так называемые жертвы пластической хирургии – как раз наглядный пример того, что спешка и легкомысленность ни к чему хорошему не приведут. Операционный процесс необходимо планировать, и планировать заранее и последовательно, в первую очередь именно затем, чтобы исключить все возможные риски.

Бывают и исключения. В особых случаях я могу записать пациентку на операцию после онлайн-консультации (например, когда она живёт в другом городе или даже в другой стране и не может приехать только на очную консультацию). В этом случае мы составляем план с поправкой на то, что включаем пациентку в операционный план, но я могу изменить объём операции и даже её отменить. И такие случаи были: пациентки уезжали, не прооперировавшись.

Поэтому давайте раз и навсегда забудем о сиюминутном желании «Доктор, я хочу оперироваться прямо сейчас!» В реальной жизни всё происходит иначе.

Начнём с того, что очень редко кто ни с того ни с сего записывается на пластическую операцию. Чтобы решиться на кардинальные изменения во внешности, нужны два мощных фактора.

Первый фактор – ваше внутреннее недовольство собой, о котором я уже говорил выше. Причём это недовольство длится не один день, оно возникает не с бухты-барашки, а в силу целого комплекса эмоциональных, психологических и жизненных причин, и тянется довольно долгий период. День за днём оно отравляет всю вашу жизнь. Я знаю пациенток, которые во всех своих личных неудачах винили собственную внешность. Знаю и тех, кто впадал в депрессию из-за тех или иных физических особенностей. Знаю случаи, когда внешние дефекты мешали моим пациенткам в продвижении по карьерной лестнице, знаю, когда под тем или иным предлогом им отказывали в приёме на работу.

Слишком длинный нос, выраженные морщины, опустившиеся веки, маленькая или, наоборот, большая грудь – это не женская блажь. Это проблема. И, уверяю вас, что этой проблеме не один день.

Второй фактор – время. Другими словами, для пластической операции нужно «созреть» – и физически, и эмоционально, и психологически. И вот этот процесс созревания может длиться недели, месяцы, а порой и годы. Конечно, бывают и исключения. Как-то мне позвонила потенциальная пациентка и прямо по телефону в приказном тоне озвучила пожелание:

– Доктор, запишите меня на операцию. Лучше на завтра. Нет, консультации не надо. Я и так знаю, что у меня всё в порядке. Могу прислать анализы по электронной почте. Как

это вы так не делаете? А другие врачи – делают! Безобразие! Я буду на вас жаловаться! – она в сердцах повесила трубку.

Да, бывает так, что некоторые события в жизни ускоряют процесс «созревания»: свадьба или развод, день рождения или юбилей, новая работа, переезд. Такие события становятся своего рода триггерами: в какой-то момент вы понимаете, что больше не можете или не хотите тянуть, вы хотите изменений, и начинаете искать врача или клинику.

Но чудес не бывает.

Звонок от пациентки:

– Доктор, мне нужно быстро прооперироваться. Надо сделать липосакцию. Я в другом городе, хочу проконсультироваться предварительно.

– Хорошо, присылайте фото, посмотрим.

Я смотрю фотографии и понимаю, что нужно больше, чем липосакция, нужна абдоминопластика и радиочастотная липосакция.

Обсуждаем.

– Доктор, но мне нужно как можно скорее. У меня через месяц встреча всей моей жизни, мне надо что-то сделать.

– Поймите, мы не успеем. Я не смогу вас физически включить в операционный график. И даже если бы мы и сделали операцию, вы не сможете восстановиться за такой короткий срок.

– Так что же мне делать? Может, мне тогда липолитики помогут?

И никакой реакции на все мои убеждения, что ни срочная липосакция, ни тем более препараты, вводимые для рассасывания жировой ткани (липолитики) не смогут за месяц сделать необходимую работу и привести к желаемому результату, а вот навредить и потом долго пытаться исправлять полученное очень легко. И по разговору я понимаю, что на другой стороне провода – недоверие к моим словам. И я не знаю, как прошла та «встреча всей жизни», но я уверен, что я был не единственным специалистом, к кому обращалась данная пациентка в поисках чудесного эликсира.

Другое дело, что после консультации снова может наступить тайм-аут: к примеру, выясняется, что вы готовились к одной операции, а вам нужна была совсем другая, или же состояние вашего здоровья не идеально, и нужно несколько месяцев потратить на то, чтобы ваши анализы и здоровье пришли в норму.

Бывает и так, что вашу проблему можно решить с помощью аппаратных методик, или наоборот, вам потребуется оперативное вмешательство, а потом – долгая работа с рядом специалистов. Каждый случай индивидуален. Но в основе любой истории лежат эти два фактора: недовольство собой и время.

\* \* \*

Меня всегда интересовало, где эта точка невозврата, когда

вчера тебя всё ещё устраивало в себе, а сегодня возникло серьёзное недовольство собственной внешностью?

Казалось, ещё вчера вы не обращали внимания на морщины и опустившиеся веки, которые сделали ваш взгляд старым и усталым.

Ещё вчера вы спокойно относились к форме и размеру груди, иронично подшучивали над собственными ягодицами, вторым подбородком или жировыми отложениями. И вдруг сегодня все ваши физические недостатки неожиданно стали очень серьёзной и едва ли не самой главной проблемой в жизни. Проблемой, которая раздражает и выводит из себя.

Нет, конечно же, недовольство внешностью у вас не возникло за считанные часы.

Нельзя быть сегодня довольной вторым размером груди, а уже завтра истово захотеть иметь четвёртый. И нельзя постареть в одночасье – это длительный процесс, связанный с вашим биологическим возрастом, генетикой и образом жизни.

Недовольство собственной внешностью не возникает на пустом месте и по щелчку пальцев – это долгий и сложный процесс, с массой причин как объективных, так и субъективных. Нередко шлейф недовольства тянется за нами из детства и юности. Часто причиной становятся насмешки окружающих, неоправданная критика, обидные замечания близких людей. Или гормональный сбой. Или же проблемы в личной жизни. Или же причиной может послужить тот до-

сальный факт, что кто-то более молодой, красивый, привлекательный обошёл нас по карьерной лестнице. Плюс всегда существует так называемый соревновательный эффект, он особенно характерен для женщин: даже в компании близких подруг женщина неосознанно будет сравнивать себя с ними, и, как правило, в большинстве случаев – не в свою пользу. Я часто слышу от пациенток: «Доктор, я работаю в женском коллективе, много молодых сотрудниц, и, конечно, надо соответствовать. Мы-то ещё ого-го! Внешность очень важна».

В какой-то мере мы вообще недооцениваем то, как внешний вид влияет на всю нашу жизнь. А ведь есть масса исследований, доказывающих, что красивая внешность помогает практически во всех областях бытия.

Недовольство собой усиливается и в силу возрастных изменений. Несмотря на то, что во всём мире давно уже новый тренд: активный возраст 50+ со всеми его перспективами и возможностями, женщины по-прежнему боятся стареть, они по-прежнему боятся менопаузы, снижения качества жизни и проявлений эйджизма в отношении себя. И чем старше вы становитесь, тем у вас больше претензий к собственному отражению.

Одной моей пациентке 72 года. Большую часть времени она живёт в другой стране. Мы с ней сделали операцию, она восстановилась и примерно через полгода приехала на осмотр.

– Мне всё очень нравится! Со мной даже мужчины заиг-

рывают. Представляете, познакомилась с немцем, он в возрасте, проявил ко мне интерес. У меня словно новая страница в жизни открылась. Нам ведь что надо? Чувствовать внимание и понимать, что мы ещё можем будоражить чьи-то сердца.

Но я уверен, что главная причина заключается в другом – в несоответствии вашего внутреннего образа (той, какой вы видите себя в мечтах) и вашего внешнего образа (той, кто смотрит на вас каждое утро из зеркала). И чем больше это несоответствие, тем сильнее недовольство и желание что-то в себе изменить.

Мы редко задумываемся о тех изменениях, которые происходят с нами каждый день. Каждый день мы меняемся духовно, душевно, эмоционально, интеллектуально и физически. Это нормальный и естественный процесс, та побуждающая энергия, которая делает каждого из нас особенным. Не похожим на других.

Когда человек только формируется, природа наделяет его тем или иным качеством: у каждого своё собственное строение, своё лицо, тело. Даже близнецы, при всём внешнем сходстве, различаются. Каждый человек уникален по своей природе. Но проблема в том, что не всегда эта уникальность нас устраивает. Бывает и так, что ваш внешний образ совершенно не соответствует вашему внутреннему «Я». Скажем, внутренне вы легки на подъём, вы энергичны, спортивны, но ваш внешний образ другой – лишние килограммы, одышка.

Или же вы представляете себя сексуальной женщиной с округлыми и красивыми формами, а размер вашего бюстгальтера – единичка. И если проблему лишнего веса можно решить с помощью спорта и продуманной диеты, то проблеме маленькой груди вы самостоятельно не решите, даже если испробуете на себе все народные способы. О каких только сказочных вариантах я не слышался.

Когда человеку что-то в себе не нравится, это выводит из эмоционального равновесия, и рано или поздно человек начинает искать путь, как всё исправить. Если вас что-то не устраивает в жизни, в доме, в квартире, вы постараетесь устранить причину неудобства и раздражения, перестроить всё так, чтобы вам было приятно и комфортно. Точно так же и с телом – если вас что-то не устраивает в собственной внешности, вы однажды задумаетесь, как это изменить.

Особенно это важно, когда мы достигаем определённого возраста, и когда начинаются те или иные возрастные изменения.

После 40–50 лет у большинства женщин возникает некий дисбаланс: в душе вы ещё молоды, энергичны, сексуальны и привлекательны, но вот картинка в зеркале...

Она не просто начинает вас напрягать, с каждым днем она всё более не соответствует вашему внутреннему миру, вашей душевной молодости. Каждое утро вы встаёте с постели, подходите к зеркалу и видите в нём совсем не ту женщину. Эта женщина вас раздражает, огорчает – она вам не нравит-

ся! А знаете, что происходит, когда человек не нравится самому себе? Он не нравится и другим людям. Окружающие чувствуют наше отношение к самому себе и перенимают его. А дальше – цепная реакция. Вы не нравитесь себе, не нравитесь мужу, детям, друзьям, близким, коллегам...

Недовольство растёт как снежный ком, и в итоге оно приводит к тому, что всё в жизни идёт наперекосяк. Возникают проблемы в личной жизни, на работе, в отношениях, появляются проблемы и со здоровьем.

Радость от себя, от того, как ты выглядишь, насколько себе нравишься – великая вещь. Она может изменить если не всё в жизни, то очень многое. Конечно, есть внешние недостатки, которые можно устранить с помощью правильного питания, сбалансированных физических упражнений, с помощью хорошего косметолога и идеально подобранных косметических средств. Если бы всего этого не существовало, наверное, мы бы получили общество, где живут только недовольные и раздражённые женщины.

Но, к сожалению, есть ряд проблем, которые нельзя исправить с помощью фитнес-зала или косметолога, пусть даже и самого лучшего. И вот тогда женщина решается на «кардинальные» меры – пластическую операцию.

Я не случайно поставил слово «кардинальные» в кавычки. Почему-то пластическая хирургия действительно воспринимается многими как последний и в чём-то даже унижительный шанс. Если и это не поможет, то... всё.

А что – «всё»? На самом деле, подозрительное отношение к пластике – это в некотором роде стереотип, доставшийся нам с постсоветских времён, когда пластическая хирургия была доступна исключительно для состоятельных людей и высших мира сего.

Затем был период, когда в этой сфере царил хаос и можно было нарваться на мошенника, и снова в обществе возникло недоверие.

Иногда пластическая хирургия воспринимается как синоним вечной молодости – можно делать бесконечное число операций и оставаться вечно молодым.

Всё это – давно уже не так. Конечно, пластическая хирургия – это не дешёвое удовольствие (о том, что процедуры по лицу и телу не могут быть дешёвыми, я ещё не раз буду говорить). Операция в хорошей клинике, у хорошего хирурга, с хорошими качественными препаратами действительно стоит денег, но всё же речь идёт не о заоблачных суммах. Когда мне говорят, что оперироваться – это слишком дорого, я отвечаю:

– Представьте, что это инвестиция в себя. Вы не бросаете деньги на ветер, вы их вкладываете в своё будущее, в свою внешность, в своё здоровье.

Что же касается мошенников, то, конечно, они есть. Мошенники всегда есть там, где существуют доверчивые и легковверные люди. И прежде чем делать любую процедуру, связанную с вашей внешностью, важно проверить того, кому вы

доверяете своё лицо и тело. Как? Я обязательно об этом расскажу.

Ну, а что касается возможности бесконечных операций... Увы! Ваше тело и лицо не являются материалом для бесконечных экспериментов по улучшению. Нельзя ложиться под скальпель хирурга каждый раз, когда вас что-то не устраивает во внешности. Нельзя менять нос, губы, постоянно подтягивать кожу и... полагаться только на мастерство и профессионализм врача. В этом случае итог будет печальным. Откройте в Интернете фотографии известных звёзд, пострадавших от бесконечных (подчёркиваю – бесконечных) пластических операций, и вы поймете, о чём я говорю.

Операция – если она действительно продумана и необходима – во многом помогает устранить внутреннее недовольство, но она не панацея. После неё наступает ваша работа: вы не только должны принять себя и свой новый образ, но и научиться заботиться о себе. Образно говоря, главный раздражающий вас недостаток устраняет хирург, но вот принятие себя и забота о себе – это уже зона вашей ответственности.

Я осознанно подчёркиваю именно этот момент. Он очень важен. Я знаю, как долго и порой мучительно люди приходят к мысли, что им нужно сделать пластическую операцию. Я знаю, с какими страхами им приходится бороться. И знаю, какого результата они ждут. Но хороший результат возможен только в том случае, когда ваше решение будет зрелым, взвешенным и действительно необходимым.

Решение об операции не сиюминутное, нередко мои пациенты к нему идут долгими месяцами, а порой проходят и годы между консультацией и самой операцией. Ваше недовольство собой должно достигнуть точки невозврата, или, если угодно, точки кипения. Ваше решение должно созреть. И когда это произойдёт, вы придёте к пластическому хирургу, чтобы начать новую страницу в своей жизни.

А кстати, как вообще происходит процесс? Что находится между моментом, когда вы звоните и записываетесь на консультацию, и тем моментом, когда вам снимают швы после операции?

## «А в интернете говорят...»

На днях ко мне пришла пациентка.

– Доктор, – сказала она. – Мне нужно отрезать или, в крайнем случае, поднять веки!

Звучит, конечно, немного страшновато, я бы даже сказал, по-гоголевски, но это одно из самых распространённых пожеланий: с возрастом веки начинают нависать, и пациенты, изучив разные сайты и форумы, приходят к мысли, что им нужна блефаропластика – пластика век.

Я осмотрел пациентку и сказал:

– К сожалению, я не могу справиться с задачей, которую вы передо мной поставили.

– Почему? – удивилась она. – Вы же хороший врач, вы делаете такие операции. Это ведь одна из самых простых операций, её даже и операцией-то не назвать, это из разряда косметологических процедур...

– Я хороший врач, и я действительно делаю и такие, и другие операции. Однако пластика век не сможет решить вашу проблему. Вам нужна иная операция – эндоскопическая подтяжка лба.

Немного поясню. Дело в том, что область век и область лба – это две зоны, которые очень тесно связаны. Когда с возрастом или в силу каких-то других причин ткани верхней трети области лба начинают провисать, то опускаются и бро-

ви. Бровная часть кожи, которая находится на нижнем склоне, опускается на веки и на ресничный край. В итоге создаётся впечатление, что у человека большой избыток кожи век. Но только впечатление.

На самом деле, если не поднять и не зафиксировать бровь, то достигнуть нужного эффекта не получится: обычная пластика век не поможет открыть взгляд. Нужна совсем другая операция. И к сожалению, эту операцию под местной анестезией не провести, здесь будет большой объём вмешательства, потребуется общая анестезия.

Пациентка растерянно посмотрела сначала на меня, потом на своё отражение:

– Как же так, – сказала она. – Я так долго созревала именно для этой операции, так долго себя уговаривала, потом я очень долго не решалась к вам прийти, собиралась с силами, мне было страшно, и теперь всё нужно начинать заново. К этой операции я пока не готова. Извините.

Я очень хорошо её понимаю. Ведь таких пациентов в моей практике очень много.

Ко мне часто приходят пациенты с готовым решением в голове.

Такой пациент принял факт того, что его внешний и внутренний образы не соответствуют друг другу.

Такой пациент готов меняться. Он посидел в Интернете, пообщался с людьми на разных форумах, посмотрел видео, задал в чатах массу вопросов, и вот – в его сознании появи-

лось решение проблемы. Более того, он это решение прожил и психологически, эмоционально, финансово оказался к нему готовым.

Такому пациенту страшно, но он готов потерпеть некоторый дискомфорт, пройти реабилитацию, подождать результата – он готов к этим действиям.

И вдруг во время консультации всё меняется. Оказывается, что та модель, которую ты для себя принял, нерабочая. Эта операция не подойдёт. Нужна другая. А значит, все этапы согласования придётся пройти заново. Шаг за шагом. Нужно пойти подумать. Снова прийти в согласие со своим внутренним состоянием, где-то себя уговорить, решить, нужно это или не нужно. А это ещё более длительное время, новые сомнения, мучительные переживания.

Моя пациентка ушла в расстроенных чувствах, а я в который раз задумался о том, какая полезная и одновременно вредная это штука – Интернет. С одной стороны, в Интернете действительно можно найти информацию по любому вопросу. Но с другой – тут же возникает следующая дилемма: а насколько эта информация окажется для вас полезной, не навредит ли она вам?

Вы можете осознать и принять проблему: что-то не так с вашими веками, не тот овал лица, слишком выражены морщины, слишком маленькая или очень некрасивая грудь, жировые складки, ноги-галифе – проблемы во внешности можно перечислять долго. И поверьте мне, принятие того, что у

вас есть проблема, что вы чем-то сильно недовольны в себе и хотите это изменить, – уже большой и серьёзный шаг. Этот шаг к изменению.

Однако многие люди так устроены, что перед тем, как прийти к пластическому хирургу, они хотят знать о своей проблеме всё, и даже больше. Но самое грустное заключается в том, что они принимают решение за хирурга: они сами выбирают операцию, которая им нужна. И чаще всего ошибаются. Потому что у одной проблемы могут быть разные вариации решения. У одного физического недостатка – десятки способов, которыми его можно устранить. И не всегда при той или иной проблеме показано оперативное вмешательство, или оперативное вмешательство будет совсем другим.

Когда пациент приходит на консультацию, он не всегда адекватно представляет, какой объём работы потребуется хирургу выполнить, и как правило, этот объём не совпадает с реальностью. Вот и получается, что с момента консультации до момента, когда пациент приходит на операцию, порой проходит пара лет. Бывает так, что пациенты возвращаются ко мне даже через несколько лет и говорят:

– Доктор, я, наконец, решилась на эту операцию!

Но время прошло, и, возможно, всё придётся начинать заново.

Именно поэтому я бы рекомендовал своим потенциальным пациентам очень осторожно подходить к информации

о пластической хирургии. Можно и нужно изучать отзывы о врачах, клиниках, рисках, послеоперационной реабилитации, но не стоит принимать решение за хирурга и морально готовиться к конкретной операции без консультации.

Я сложно отношусь к Интернету. Сейчас Интернет как двуликий Янус: с одной стороны – помощь, с другой стороны – вред. В Интернете есть и много полезного, и много отрицательного. Пациентам тяжело фильтровать, что истинно, а что, может быть, и не совсем. Сегодня можно вбить запрос в поисковую строку и прочитать про любую процедуру, посмотреть фотографии с результатами, услышать реальные или же не совсем реальные отзывы. И после этого сказать себе: «Отлично! Я тоже так хочу!» Как реагирует в этом случае хороший врач? Он смотрит и решает, насколько вот это «Я тоже так хочу!» целесообразно. И самое главное, насколько это реально выполнить для конкретного пациента, с какими рисками и каким конечным результатом.

Какое-то время был просто бум, связанный с удалением жировых комков Биша. Эта операция позволяет улучшить формы щёк и скул за счёт удаления части жирового комка щеки. Эта операция была популярна не только у юных девушек. Пациентки всех возрастов, начитавшись информации в Интернете, тут же захотели эту чудо-операцию.

Каждый, от мала до велика, был уверен, что именно эта операция ему показана: она уберёт объём щеки, и лицо станет более узким. Каждый, кто ко мне приходил, находил у

себя этот жировой комок. Вот только у одних он располагался в нужном месте (а это единичные случаи), у остальных же локализация разнилась: у одних это была носогубная складка, у других – область брылей.

В итоге большинству пациентов я отказал, им это было не нужно, то есть не было показания для операции. Отказ все по-разному воспринимают: кто-то реагирует болезненно, с обидой, кто-то с недоверием или возмущением: «Ну, как же, доктор! Это же просто щека! А это жир лишний, значит, все-таки можно комок Биша убрать!» В наше время пациент начинает осознавать, что доктор был прав, только когда одно и то же ему скажут сразу несколько специалистов или, что ещё хуже, когда кто-то из врачей, поддавшись уговорам (по совершенно разным причинам – кто-то в силу жадности, кто-то в силу неопытности), выполнит эту операцию, но она не даст нужного результата, или сделает только хуже и затруднит выполнение нужной операции.

Одно из подобных заблуждений связано с блефаропластикой – пластикой верхних век. Отказывая пациенткам в этой операции, я делаю это не по своему капризу, а совершенно по иной причине. Приходит пациентка и говорит: «У меня висит веко, мне нужна пластика век». А я понимаю, что пластика век не спасёт, необходима совершенно иная операция. Однако пациентка продолжает настаивать, ведь она для себя решила: ей нужна именно эта операция. Её подруга сделала пластику верхних век, у неё хороший результат, и в Ин-

тернете о том же пишут, и вообще эту операцию можно под местной анестезией сделать.

Или же ещё одна мода – нити. Сколько раз я слышал: «Доктор, я хочу сделать нити и шею подтянуть». Я смотрю и вижу, что нити не дадут никакого эффекта, нужно делать полноценную подтяжку шеи, овала лица. И снова споры, сомнения.

Тот, кто не готов услышать правду, расстраивается и уходит. Иногда – к другому врачу, который слепо следует капризам своих пациентов: «Хотите нити и подтяжку шеи? Сделаем!» Что называется, любой каприз за ваши деньги. А потом пациент ко мне возвращается, я вижу результат, и он не нравится никому, пациент говорит: «Доктор, а вы были правы!» Да, я был прав. А что теперь делать с этим результатом, неясно.

Я бы вообще советовал принять тот факт, что всё будет не так, как вы себе представляли. Если вы ощущаете дисбаланс в себе, если вас что-то не устраивает, просто запишитесь на консультацию к пластическому хирургу.

Просто запишитесь на консультацию, придите и послушайте врача.

Вас никто не станет насильно укладывать на операционный стол. Такой задачи нет ни у одного врача. Пластическая хирургия – это ведь не операции по жизненным показателям. Здесь редко когда спешат. Однако благодаря такой консультации вы получите намного больше ценной информа-

ции, чем в Интернете: вы узнаете варианты решения именно вашей проблемы. И тем самым вы сэкономите не только время, но и свои нервные клетки.

Особо впечатлительным натурам я бы не советовал разглядывать снимки, сделанные сразу после операции. Ваша мнительность сослужит вам плохую службу.

– Там такой ужас, доктор! Мне даже плохо стало, поэтому я всё и тянула. Страшно!

Интернет – хорошая штука, не спору. И в нём есть масса полезной информации. Интернет действительно может вам помочь, когда вы, наконец, созрели для пластической операции, но не в плане детализации всего процесса, особенностей наркоза, побочных эффектов. Обо всём этом вы узнаете во время консультации.

Самое важное заключается в том, что Интернет может помочь вам в поисках главного – клиники и врача.



## **«Доктор, почему вас так мало в соцсетях?»**

На самом деле, это очень интересный момент: как именно люди ищут врача или клинику. Когда речь заходит об общей коммерческой медицине, то чаще всего поиск сводится к трём параметрам: цены, отзывы, близость к дому или к работе.

В пластической хирургии всё немного иначе. Думаю, я никого не удивлю, если скажу, что любая пластическая операция – всегда финансово затратная. Помимо самой операции, есть консультации, нужно сдать анализы, иногда – пройти обследования у смежных специалистов. Пластика стоит денег. И поэтому прежде, чем сделать свой выбор, важно, конечно, узнать разброс цен на рынке. Но не для того, чтобы выбрать врача подешевле, а именно для того, чтобы сразу вычеркнуть тех, кто за низкую цену предлагает низкое качество. В хороших надежных клиниках бывают акции, скидочные программы, однако при этом цена никогда не будет занижена в несколько раз. Если такое происходит, то для вас это первый звоночек – что-то здесь не так.

Хороший врач не станет оперировать вас дома или в сомнительном кабинете. У клиники должна быть лицензия на такую деятельность. Вот сейчас я пишу эти строки и думаю:

это же так очевидно, однако сколько было случаев, когда, желая сэкономить, люди обращались к сомнительным специалистам и получали изуродованную внешность на всю оставшуюся жизнь.

Лицензия. Диплом. Не стесняйтесь это проверять, ведь речь идёт о вашей жизни и здоровье. Хороший врач всегда повышает свою квалификацию, он знает о новейших методиках, проходит дополнительное обучение, отслеживает научные статьи.

Я пришёл в пластическую медицину из общей хирургии: несколько лет работал простым хирургом в больнице. Затем, в силу самых разных обстоятельств, решил сменить профессиональную область.

В моей жизни был очень интересный переходный период: когда я закончил свою работу в общей хирургии, но ещё полноценно не приступил к пластической хирургии. В это время я максимально погрузился в эстетическую медицину. Это был своего рода период переучивания: от общей хирургии я плавно переходил к эстетической медицине – осваивал малоинвазивные методики, филлеры, аппараты, нити. Могу сказать, что до сих пор благодарен этому времени и своим коллегам. Ведь именно этот период позволил мне расширить кругозор и в дальнейшем успешно применять не только хирургию, но и дополнительные методы эстетической медицины. Если же говорить про инъекционные методы, то эта история продолжается и сейчас. Я являюсь советником компании

«Allergan» по инъекционным методикам, преподаю ряд дисциплин врачам-косметологам, пластическим хирургам. Всё это позволяет мне, как говорится, быть в теме и в тренде, знать и понимать, как меняется эстетическая медицина, какие инновации в ней появляются, какие методики. Надо сказать, что меняется эта область стремительно.

Но я не «сетевой» человек. Я к своим результатам отношусь очень предвзято. Мне очень сложно выставлять полученные результаты моей работы в социальные сети. И когда я смотрю на фотографии пациента «до и после», я всегда и по максимуму придираюсь к самому себе. Смотрю и постоянно говорю себе: вот здесь можно было бы сделать лучше, и вот здесь. И если результат мне не нравится хотя бы на 90%, я никогда его не выложу в сеть. Но ещё при этом пациент должен дать своё согласие на размещение в Интернете, даже если фотографии в обрезанном формате. А зачастую обрезанные фотографии смотрятся совсем иначе и не передают того результата, который можно оценить на всем лице.

– Доктор, почему у вас так мало фотографий «до и после» в Интернете, вы же мне на консультации показывали различные результаты своих работ?

– Да, показывал. А вы готовы, чтобы я разместил ваш результат в сети?

– Нет, доктор! Мои фотографии, пожалуйста, не выкладывают, я же другое дело, меня многие узнают...

Не знаю, хорошо это или плохо, но я не блогер. Мне не

то, чтобы не интересно, мне просто, наверное, жаль времени на жизнь в социальных сетях. Хотя многие мои коллеги довольно успешно ведут свои странички. А во мне сидит внутреннее и очень сильное нежелание всем этим заниматься. Может, когда-нибудь я все-таки перерасту это нежелание и начну активно развивать свою страничку в соцсетях. Говорят же, что, если тебя что-то отталкивает, нужно это в себе возвращать. Хотя бы для того, чтобы получить новый опыт, выйти из зоны собственного комфорта и получить новые возможности.

Мне многие говорят, что нужно больше времени уделять социальным сетям, ведь с помощью моей страницы, по сути, происходит знакомство врача и будущего пациента. Пациент приходит на страницу, смотрит результаты моей работы, видит отзывы, читает тексты и в какой-то момент принимает решение – записаться ко мне на приём. Сегодня я веду приёмы в Санкт-Петербурге и в Москве.

Однако для меня вести страницу – это слишком большая работа. Отчасти она связана с тем, что очень сложно подбирать фотографии. И это сложно делать по нескольким причинам.

Во-первых, это визуальная составляющая. Лично мне интересно показать процесс в динамике: до операции, после операции, в стадии реабилитации и в самом финале. Мне кажется, что только так можно увидеть и понять, что скрывается за понятием «пластическая хирургия». Только так можно

увидеть, насколько важна совместная работа врача и пациента. Но первые результаты после операции не всегда красивы.

Первые результаты – это отёки, швы, синяки. А большинство социальных сетей в первую очередь нацелены на визуальный контент. Здесь всё должно быть красиво, стильно, безупречно. Другое дело, что часто мы видим сглаженную, отфотошопленную красоту. Некий образ, который не всегда правдив и естественен. Однако на моей странице – реальная жизнь, реальные истории и реальные результаты.

Я не использую фоторедакторы для того, чтобы показать результаты до и после. Единственно, когда фоторедактор может использоваться, – когда убираются украшения, родинки или другие «опознавательные» знаки.

Во-вторых, есть определённые ограничения самой сети, которая весьма трепетно относится к снимкам и видео, где есть части тела. Поэтому можно выставить фотографию после операции на груди, чтобы показать потрясающий результат, но не факт, что сеть не потребует её убрать. С каждым годом ограничения во всех социальных сетях становятся все более жёсткими.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.