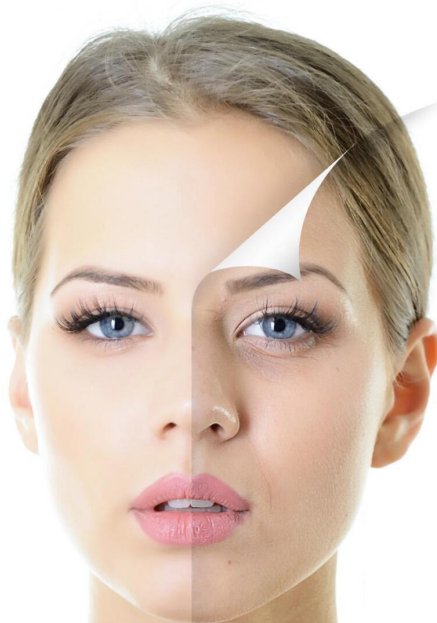


ЭНДРЮ ДЖАКОНО ЛИЦО МЕЧТЫ



СЕКРЕТЫ НЕХИРУРГИЧЕСКОГО И ХИРУРГИЧЕСКОГО ОМОЛОЖЕНИЯ
ОТ ИЗВЕСТНОГО ПЛАСТИЧЕСКОГО ХИРУРГА

Эндрю Джаконо
Лицо мечты. Секреты
нехирургического
и хирургического
омоложения от известного
пластического хирурга
Серия «Лидер Рунета.
Подарочное издание»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69510892

*Э. Джаконо. Лицо мечты. Секреты нехирургического и хирургического
омоложения от известного пластического хирурга: ООО*

«Издательство АСТ»; Москва; 2023

ISBN 978-5-17-137954-4

Аннотация

Эндрю Джаконо – доктор наук, пластический хирург мировой величины, настоящий гений антивозрастной хирургии, один из лучших мировых хирургов. Его новая книга – незаменимое руководство по красоте лица, рассчитанное на обычных людей – пациентов, которые тонут в ненужной или

рекламной информации в поисках правды об антивозрастных процедурах, уходе за собой и пластических операциях. В своей книге Эндрю Джаконо подробно расскажет об уходе за стареющей кожей, о диете красоты и шести супервеществах для омоложения кожи, о нехирургическом омоложении лица с помощью инъекций и инъекционных филлеров, ринопластике, хирургическом и нехирургическом увеличении губ, блефаропластике, скульптурировании лица, хирургических и нехирургических методах восстановления волос и о многом другом.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Отзывы	7
Введение	10
Как пользоваться этой книгой	16
Часть I. Подбор стиля с учетом вашего образа жизни	21
1. Стили Восточного и Западного побережья	21
Какой стиль подходит именно Вам?	21
Чего хотят пациенты	22
Стиль Западного побережья	24
Стиль Восточного Побережья	32
2. Все дело в пропорциях	39
Пропорции определяют красоту	39
Правило золотого сечения для создания желаемых пропорций	41
Брови	47
Глаза и брови	49
Губы	51
Щеки	52
Объем	54
Часть II. Пластическая хирургия: основы	57
3. Шарлатаны, мошенничество и испорченная внешность	57
Как не стать жертвой пластической	57

хирургии	
Шаг первый: оцените свое внутреннее состояние	61
Шаг второй: не бегите впереди паровоза	64
Шаг третий: если вы увидели рекламу в «Магазине на диване», уберите кредитку обратно в кошелек	66
Шаг четвертый: узнайте мнение окружающих	68
Шаг пятый: прочитайте отзывы на различных авторитетных сайтах, а также на сайте RealSelf.com	69
Шаг шестой: читайте отзывы	70
Шаг седьмой: выберите хирурга и разузнайте о нем	72
Шаг восьмой: тщательно изучите онлайн-фотографии «до» и «после»	79
Шаг девятый: будьте внимательны во время консультации	81
Шаг десятый: доверьтесь своей интуиции	84
4. Начнем с кожи	87
Основы строения кожи	88
Конец ознакомительного фрагмента.	92

**Эндрю Джаконо
Лицо мечты. Секреты
нехирургического
и хирургического
омоложения от известного
пластического хирурга**

Andrew Jacono, MD, FACS

The Park Avenue Face. Secrets and Tips from a Top Facial Plastic Surgeon for Flawless, Undetectable Procedures and Treatments

© 2019 by Andrew Jacono, MD, FACS Published by arrangement with BenBella Books, Inc., and Folio Literary Management, LLC.

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2023

* * *

ОТЗЫВЫ

«Беспристрастная оценка последних инновационных методов омоложения от мирового лидера в этой области, которому я доверил в том числе и свое лицо»,

д-р Пол Нассиф, пластический хирург и телеведущий

«Я давно знаю доктора Джаконо, и меня всегда впечатляли его превосходные хирургические навыки, способность к обучению и потрясающие результаты его операций. Его знания и педагогические способности помогли обучить молодых хирургов со всего мира. Доктор Джаконо – всемирно известный эксперт и один из ведущих пластических хирургов Нью-Йорка»,

д-р Ренато Сальц, известный пластический хирург и бывший президент Международного и Американского общества эстетической пластической хирургии

«Доктор Джаконо уже более десяти лет считается ведущим специалистом в области пластической хирургии лица. От изменения внешности знаменитостей до обсуждения предстоящих эстетических тенденций – он всегда в курсе последних новостей»,

Бет Соболев, старший редактор *E! News*

«Социальные сети пестрят информацией о процедурах омоложения лица. Хотя некоторые сведения могут оказаться полезными, чаще всего они приводятся в рекламных целях и далеки от истины. Эта книга написана опытным профессионалом, и в ней доступно и правдиво описаны сегодняшние возможности пластической хирургии»,

Фoad Нахaи, MD, главный редактор *Aesthetic Surgery Journal* и бывший президент Американского и Международного общества эстетической пластической хирургии

«Самый счастливый пациент – это тот пациент, который собрал всю информацию и осознанно сделал свой выбор. Эта книга поможет вам понять, чего именно вы хотите и как это получить, где бы вы ни жили»,

Джейми Розен, редактор *Town & Country*

Я посвящаю эту книгу моей замечательной семье.

Моим детям, Эндрю, Арианне, Гэвину и Таллуле. Вы наполняете мою жизнь целью, смыслом, любовью и весельем. Я с волнением наблюдаю, как вы следуете за своими мечтами. Я буду рядом на каждом этапе вашего пути.

Любви всей моей жизни, Джессике Васмут: спасибо за то, что открыла мне новые миры, за то, что была моей самой большой поддержкой, за

понимание моей преданности работе.

Введение

Добро пожаловать в эпоху лица!

За всю историю человечества мы никогда не были так одержимы лицами – нашими собственными, лицами членов наших семей, лицами знаменитостей. Всевозможные соцсети – это онлайн-альбом множества лиц. Именно от лица зависит, заметят ли вас на сайте знакомств.

На самом деле мы живем в эпоху цифрового лица, так как 33 % женщин и 20 % мужчин признаются, что редактируют фотографии своих профилей с помощью одного из более пятисот предназначенных для этого приложений¹. Камеры мобильных телефонов теперь позволяют делать селфи в высокотехнологичных портретных режимах. Мы можем переключать фильтры, чтобы смягчить резкость, заретушировать красноту и создать шедевральные селфи, демонстрирующие наши лица в лучшем (хотя и не всегда в самом естественном) свете.

Во многих отношениях мобильный телефон и селфи радикально изменили отношение людей к своей внешности. По данным Американской академии лицевой пластической и реконструктивной хирургии (AAFPRS), селфи и социаль-

¹ «Surprise! Many Men and Women Retouch Their Dating Profile Photos», *Meitu*, June 9, 2016, <https://corp.meitu.com/en/news/news/21.html>.

ные сети также повлияли на их клиентов². Отчеты показывают, что все больше миллениалов обращаются за незначительными или серьезными процедурами, часто потому, что они хотят иметь отличительную черту знаменитости, например губы Кайли Дженнер³, или потому, что хотят предотвратить старение лица, а не исправить его последствия. Они чаще всего хотят ввести себе ботокс или филлеры, увеличить губы или изменить форму носа.

Каждый второй пластический хирург наблюдает увеличение количества процедур из-за акцентирования на лице в социальных сетях и неудовлетворенности, которая нередко возникает в связи с этим у пользователей⁴.

Вы не одиноки, если тайно зациклены на своем лице, это просто культура, в которой мы живем прямо сейчас. Лицо – это ваша определяющая черта, именно она влияет на то, как люди воспринимают вас на работе, в игре, дома. Справедливо это или нет, социальные сети также влияют на то, как университеты выбирают своих будущих студентов, как потенциальные работодатели рассматривают резюме и как потенциальные клиенты ищут услуги. Они проверяют информацию

² «Social Media Makes Lasting Impact on Industry – Becomes Cultural Force, Not Fad», American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery, January 29, 2018, https://www.aafprs.org/media/stats_polls/m_stats.html.

³ Кайли Дженнер – американская модель, бизнесвумен. Участница телевизионного реалити-шоу «Семейство Кардашьян». Основательница компании **Kylie Cosmetics**.

⁴ Ibid.

о вас в социальных сетях и судят о вас в основном по вашему лицу. Но в этом культе есть и нечто большее, чем кажется на первый взгляд.

Будучи дважды сертифицированным пластическим и реконструктивным хирургом с процветающей практикой в Нью-Йорке, я специализируюсь исключительно на лицах. Я был свидетелем всех этих тенденций в своем собственном кабинете. Я вижу на приеме самых разных людей, которые пришли ко мне по разным причинам. Ко мне обращаются молодые люди, которые озабочены формой и размером своего носа, шириной и толщиной губ, контуром щек. Я наблюдаю, как людям не нравится стареть, как пациенты около тридцати, сорока или пятидесяти лет хотят предотвратить это: подтянуть кожу, избавиться от мешков под глазами или двойного подбородка. Ко мне приходят и подростки, и люди с изъянами или неровностями лица, которые мешают им жить, и красивые люди с жалобами настолько незначительными, что я не мог бы догадаться, что их беспокоит, когда они смотрят в зеркало. Я принимаю женщин всех национальностей, изо всех уголков мира. И в гораздо большем количестве, чем когда-либо прежде, я принимаю мужчин. Пятнадцать лет назад ко мне приходило не больше двенадцати мужчин в год. Теперь счет идет на сотни.

Я также заметил тенденцию, присущую только США: представления о красоте на Западном и на Восточном побережье заметно различаются. Разница между этими двумя

идеалами красоты, в частности между фотографиями, которые люди приносят, между знаменитостями, которых они идеализируют, и чертами лица, которые они хотят от пластических хирургов, может быть не столь очевидной для того, кто только начинает задумываться о подобных вещах. Тем не менее, я научился распознавать эти отличия, глядя на них через призму культурных и эстетических нюансов. Это разница между спросом на молодость, которая движет шоу-бизнес на Западном побережье, и спросом на успех, который главенствует на Восточном. Конечно, не существует такого понятия, как «идеальный внешний вид», и ни один стиль не лучше другого. Однако вполне вероятно, что вы предпочитаете один идеал другому, и определение того, что нравится именно вам, является первым шагом на нелегкой стезе омоложения. Именно стиль должен определять методы, которые будет использовать ваш хирург, даже если вам кажется, что вам просто нужно немного ботокса или требуется полноценная подтяжка лица. Внешний вид, которого вы хотите достичь, должен повлиять на выбор пластического хирурга.

США на десятилетия опережают любую другую страну в технологиях улучшения лица⁵. Неинвазивные или минимально инвазивные методы, которые недотягивают до пол-

⁵ «Demand for Cosmetic Surgery Procedures Around the World Continues to Skyrocket – USA, Brazil, Japan, Italy and Mexico Ranked in the Top Five Countries», International Society of Aesthetic Plastic Surgery, June 27, 2017, <https://www.isaps.org/wp-content/uploads/2017/10/GlobalStatistics.PressRelease2016-1.pdf>.

ноценной хирургии, становятся все более эффективными, а истинно хирургические процедуры становятся более простыми и менее экстремальными, обеспечивая абсолютно естественные результаты. Лучшие пластические хирурги и самые передовые устройства находятся прямо здесь, в США, и если вы найдете опытного и этичного пластического хирурга, который обучен новейшим методам и процедурам, то можете исправить то, что вам не нравится, восстановить то, что потеряли, или предотвратить то, что грядет, чтобы жить с лицом, которое будете любить. Вы будете выглядеть отдохнувшим, обновленным, молодым. Ничего противоестественного.

К сожалению, не каждый продукт, процедура или техника работает одинаково для всех. Америка может быть самой передовой страной в области улучшения лица, но и здесь есть свои мошенники – дорогие «космецевтики», которые меняют ваше лицо не больше, чем дешевый увлажняющий крем. Они не дадут вам результатов, адекватных цене, которую вы заплатите. Некоторые «быстрые» хирургические методы оказываются фальшивкой. Если вы не знаете, чего хотите, о чем просить и чего ожидать, вы можете в конечном итоге пожалеть, что когда-либо пытались что-то изменить в своем лице.

Это не повод отказываться от коррекции лица – именно поэтому я написал эту книгу! Знание – сила, и эта книга поможет вам определить, как вы хотите выглядеть и как най-

ти лучшего медицинского специалиста. Она расскажет вам все, что нужно знать о наиболее распространенных процедурах, от наименее до наиболее инвазивных. К счастью, получить желаемый вид стало проще и безопаснее, чем когда-либо прежде. Пусть эта книга станет вашим руководством.

Как пользоваться этой книгой

Моя книга подскажет, как избежать шарлатанства, финансовых потерь и опасностей, которые поджидают вас в мире пластической хирургии. Она поможет понять, какие процедуры стоят вложений, а какие станут пустой тратой ваших с трудом заработанных денег. Как правило, до моего приема пациенты уже потратили тысячи долларов, и многие из них до сих пор не получили ожидаемых результатов. Я хочу помочь избежать напрасной траты времени и денег, чтобы вы могли сразу перейти к методам и процедурам, которые действительно позволят добиться желаемых результатов: преобразить ваше лицо, сделать вас моложе на несколько лет или наконец полностью устранить то, что стоит между вами и желанным отражением в зеркале. От неинвазивных до минимально инвазивных процедур и более обширных операций – вы узнаете, как подчеркнуть собственную красоту, не тратя впустую деньги и не портя лицо.

В первой части, «Подбор стиля с учетом вашего образа жизни», я расскажу о тенденциях пластической хирургии в США с явными различиями между стилями Западного и Восточного побережья. Я также объясню важность пропорций лица для всех этнических групп и расскажу, чего ожидать от своей внешности с годами, поскольку ваше лицо и черты лица претерпевают постепенные изменения. Старение, конеч-

но, неизбежно. По мере того, как женщины становятся старше, уровень эстрогена и прогестерона у них снижается, и в лицах начинают проявляться более мужские черты. Эти черты могут сделать мужчину красивым, но женщина из-за них начинает выглядеть не только более маскулинной, но также и недоброй, и уставшей. Мужчины тоже не застрахованы от последствий старения. Их брови и верхние веки опускаются, а на нижних веках образуются мешки, поэтому они начинают выглядеть совершенно измученными. Когда шея становится дряблой, мужчины кажутся не только старше, но и толще, даже если их тело остается в хорошей форме.

Во второй части, «Пластическая хирургия: основы», вы получите подробное руководство, объясняющее, как не стать жертвой пластической хирургии. В этом разделе вы узнаете, как найти лучшего пластического хирурга, какие вопросы нужно ему задать, как выявить «тревожные звоночки» и потенциальных мошенников, как провести исследование, которое не только сэкономит вам тысячи долларов, но и поможет получить желаемый результат. Там будут описаны наименее инвазивные процедуры: ботокс, филлеры и пилинги, а также разумные ожидания от различных манипуляций. Мы ответим на все ваши вопросы – от предоперационных инструкций до послеоперационного заживления, от анестезии до восстановления.

В третьей части, «Выбор хирургической процедуры, подходящей именно вам», я расскажу об улучшении каждой об-

ласти лица, начиная с ухода за кожей и переходя от бровей и глаз к ушам, щекам, носу, губам и шее. Этот раздел будет включать в себя конкретные советы и рекомендации для людей всех национальностей. Вы увидите рисунки опытного медицинского иллюстратора Уильяма Винна и фотографии «до и после», которые честно покажут вам, чего можно достичь с помощью хорошей пластической хирургии, – собственно, вау-эффект.

Вау-эффект лежит в основе моей работы. Это происходит благодаря моему обширному опыту, а также преданности и любви, которые я питаю к этим процедурам. Я очень благодарен за уроки, которые позволяют мне сочетать мои технические знания с эстетическим чувством, направляющим мою работу на получение желаемых результатов для пациента с минимальной болью и стрессом. Я обожаю своих пациентов, которые приезжают ко мне со всего мира. Это невероятно интересные люди, которые мотивируют меня делать мою работу наилучшим возможным образом, чтобы они, покидая мой кабинет, оставались именно собой, только еще лучше. На протяжении своей карьеры, слушая, как пациенты описывают свои эстетические цели и реалии своей работы и образа жизни, я создавал методы, которые конкретно отвечают их комплексным потребностям и желаниям. В результате получилось то, что я называю «лицо с обложки» – образ, который определяется его естественностью и реалистичностью.

Это самая важная вещь, которую вы узнаете из этой книги, – результаты пластической хирургии лица могут выглядеть естественно. Врачи могут исправить то, что беспокоило вас в течение многих лет, или восстановить более молодой вид. Принцип «лица с обложки» – подчеркнуть вашу красоту, сохранив при этом вашу индивидуальность. Благодаря современным технологиям пластическая хирургия безопасна и проста, если ее проводит опытный врач. К концу этой книги вы будете точно знать, какая процедура действительно поможет вам достичь желаемого, а также готовы ли вы к манипуляции, будь то простая инъекция или полная подтяжка лица. Вы будете во всеоружии.

Самое главное, эта книга расскажет вам, что необходимо знать, чтобы ваши результаты выглядели естественно. И тогда кто-либо сможет узнать о том, что вы сделали пластическую операцию, в единственном случае: если вы сами расскажете об этом. Я знаю, что вы хотите, чтобы люди видели ваши достоинства, а не то, что вы считаете своими недостатками, но при этом вам вряд ли понравится шепот: «Ого, как над ним поработали врачи!» Естественный вид – самый важный компонент «лица с обложки». Другими словами, я не хочу, чтобы вы стеснялись своих недостатков. Я хочу, чтобы вы сказочно выглядели. Поскольку мы живем в эпоху лиц, я хочу, чтобы ваше лицо было отражением вашей личности, лицом человека, которым вы всегда были и которым стремитесь быть, а не персонажа комиксов или чужака, которого вы

не узнаете в зеркале. Если у вас есть особенность, которая вас беспокоит, например горбинка на носу или тонкие губы, или же вы стесняетесь возрастных изменений, своего подбородка или мешков под глазами по личным, социальным или профессиональным причинам, пластическая хирургия может помочь вам полностью выразить вашу прекрасную индивидуальность. Потому что, в конце концов, «лицо с обложки» – это не только красота, но и индивидуальность. Это две стороны одной медали, и знающие врачи и косметологи понимают важность обоих приоритетов при улучшении лица.

И последнее, но не менее важное: лица с журнальных обложек – это не эталон природной красоты. На каждой городской улице и вне больших городов, в любом штате и стране есть красивые люди. Но ваше «лицо с обложки» может быть планкой для пластического хирурга. Потому что именно ваше лицо имеет значение. Это уникальный логотип вашего личного бренда. Это то, что привлекает к вам других. Это та часть вас, которая взаимодействует с миром, и если вам она кажется неправильной, если на вашем лице есть что-то такое, что заставляет вас прятаться, вам может быть очень дискомфортно, не говоря уже об уверенности в ваших виртуальных или реальных социальных взаимодействиях.

Так что читайте дальше. Вы можете получить «лицо с обложки», независимо от того, кто вы и где живете. Все лучшее в вас может быть написано на вашем лице – и в моем мире это и есть совершенство.

Часть I. Подбор стиля с учетом вашего образа жизни

1. Стили Восточного и Западного побережья

Какой стиль подходит именно Вам?

Что делает человека красивым?

Трудно дать определение понятию красоты или даже просто описать ее словами. Увидев красивого человека, не всегда можно объяснить, что именно делает его привлекательным. Вы просто знаете, что он красив, и это скорее ваше ощущение, эмоциональный отклик, а не набор каких-то его черт. Вот почему один человек находит «Мону Лизу» да Винчи восхитительной, а второй считает ее улыбку отталкивающей, а отсутствие бровей как минимум странным. Нет ничего более истинного, чем старая пословица «Красота в глазах смотрящего».

Красота определяется и культурными кодами. То, что европейцы находят красивым, не обязательно придется по вкусу азиатам, афроамериканцам или латиноамериканцам. На-

пример, когда афроамериканки или азиатки консультируются у меня по поводу ринопластики, они отмечают, что им хочется сохранить свои этнические черты – более широкую переносицу и полный кончик носа. Европейки просят узкий нос с приподнятым кончиком. Подобные эстетические различия можно проследить еще глубже: то, что французы считают красивым, не всегда подходит корейцам, итальянцам, американцам, кенийцам или бразильцам. Но представитель любой культуры согласится, что, независимо от особенностей, лицо – это ваша личная подпись.

Чего хотят пациенты

Ко мне на прием приходят пациенты и пациентки абсолютно разных возрастов и национальностей, и у каждого из них свои потребности, проблемы и желания.

Тем не менее, большинство запросов можно разделить на четыре категории:

1. Они хотят сохранить свои черты лица.
2. Они хотят восстановить то, что изменилось в процессе старения.
3. Они хотят сбалансировать диспропорции, например искривленный нос или опущенные веки.
4. Они хотят улучшить то, что они считают недостаточным или чрезмерным, например слишком тонкие губы или слишком выраженный подбородок.

Так, многие молодые пациентки хотят исправить нос или сделать губы более пухлыми. Те, кому за 30, хотят оградить себя от признаков старения, часто прибегая к более агрессивным методам ухода за кожей. Многие из моих пациентов в возрасте от 40 до 50 лет хотят восстановить черты лица, изменившиеся с возрастом, они недовольны своим взглядом, щеками, линией подбородка, шеей или кожей в целом.

За свою практику я выделил для себя два разных подхода пациентов к процедурам по уходу и омоложению: стиль Западного побережья, который, как мне кажется, обусловлен современной голливудской эстетикой с ее культом молодости, и стиль Восточного побережья, который соотносится с эстетикой лично для меня. Последний лежит в основе моего подхода к книге «Лицо мечты».

Стиль Западного побережья – это *изменение* вашей личной подписи.

Стиль Восточного побережья – это *поддержание* вашей идентичности.

Ни один из стилей нельзя назвать правильным или неправильным. Ваше чувство прекрасного уникально. Лично вам могут понравиться определенные аспекты стиля Западного побережья, например увеличенные губы, и некоторые особенности стиля Восточного побережья, такие как незначительные изменения разреза глаз. Или же, наоборот, вы можете соотнести себя с философией одного-единственного стиля. При принятии решения, когда речь идет о пластиче-

ской хирургии, вы должны руководствоваться именно вашими личными взглядами и желаниями. Крайне важно не позволять своему хирургу навязывать вам свой стиль. Если какое-то конкретное изменение внешности сделает вас счастливым, просите именно о нем. Важно уточнить, что, если хирург практикует на Восточном или Западном побережье, это еще не означает, что он или она придерживается одного из этих стилей. В главе 3 я расскажу, как определить, подходит ли пластический хирург, на которого пал ваш выбор, для создания вашего личного стиля.

Стиль Западного побережья

Стиль Западного побережья яркий, смелый, порой даже дерзкий. Прежде всего речь идет о культе молодости. Лицо в стиле Западного побережья трудно не заметить – и в этом суть! Черты лица явно сексуализированы: большие пухлые губы, гладкие округлые щеки, узкие вздернутые носы, замороженные лбы, отчетливо изогнутые брови, широко открытые глаза. Выглядеть так, точно над вами хорошо поработали, считается предметом гордости для многих приверженцев стиля Западного побережья. Я понял это недавно, когда посетил благотворительное мероприятие в Беверли-Хиллз. Оглядев комнату, я отметил, что все женщины в возрасте от 35 до 60 лет выглядели родственницами. Буквально у каждой из них были красивые осветленные волосы, тонкий

нос, большие губы, гладкие щеки и лоб, четкие линии подбородка. Отчасти эстетика Западного побережья определяется предпочтениями пациентов, а отчасти – навыками врачей. Но прежде всего это то, что приходит в голову людям при словах «пластическая хирургия», потому что стиль Западного побережья формируется Голливудом. Голливудские звезды, которых мы видим на экранах кинотеатра и телевизора, часто выглядят так, как будто над ними поработала не природа, а рука специалиста, и кажутся неестественно молодыми.

Их ли это вина? Я так не думаю. Голливудские звезды (и искатели звездной славы) поставлены в почти безвыходное положение. Их жизнь и их внешний вид постоянно находятся под прицелом объективов. С тех пор, как мы смотрим фильмы в высоком качестве, мы видим каждую пору и каждую морщинку на их лицах. Поэтому причина того, что женщины хотят сделать более молодые лица, проста – именно этого требует от них индустрия развлечений. Радикальные, обращающие возраст вспять пластические операции настолько распространены, что обладательница «Оскара» Фрэнсис Макдорманд, которая никогда «ни в коей мере не мутировала»⁶, считается аномалией среди своих сверстников. Рожденная в 1957 году, Макдорманд стареет совер-

⁶ Frank Bruni, «A Star Who Has No Time for Vanity», *New York Times*, October 15, 2014, <https://www.nytimes.com/2014/10/19/arts/frances-mcdormand-true-to-herself-in-hbos-olive-kitteridge.html>.

шенно естественно и прекрасно, но почти у каждой работающей актрисы ее возраста лицо гораздо более гладкое, округлое, без морщин. Звездам нужно как можно дольше выглядеть молодыми, и они знают, что именно пухлые губы и гладкие лица неизменно привлекают внимание. И поэтому стиль Западного побережья процветает. Логически можно заключить, что этот стиль частично обусловлен стремлением к славе. Для большинства амбициозных звезд восхождение по карьерной лестнице требует соответствия физическим характеристикам доминирующего в их отрасли архетипа.

Представители шоу-бизнеса знают, что их образ и их бренд – это синонимы. Независимо от того, какую карьеру вы начинаете – актрисы или видеоблогера, – ваш внешний вид является одним из наиболее важных аспектов вашего бизнес-плана, потому что это ваша торговая марка. Те, чья внешность считается простой и ничем не примечательной, имеют меньше шансов на успех. Весь бренд-маркетинг работает одинаково. Вот почему на обложке любого глянцевого журнала вы видите множество идеальных тел и идеальных лиц: веснушки, морщины, пигментные пятна и целлюлит остаются за кадром.

Справедливо ли это? Нет. Это отражает реальность? Нет. Нельзя не отметить поразительный двойной стандарт: мужчина может стареть «изящно» и стать героем в свои 50 или 60, в то время как его возлюбленная будет считаться динозавром, посмей она приблизиться к 40 годам. Эйджизм в

Голливуде определенно не является новой тенденцией, но с появлением неинвазивных и щадящих хирургических методов, а также инъекционных препаратов, таких как филлеры и ботокс, культ молодости вторгся в кабинеты практикующих врачей – и не всегда с наилучшими последствиями.

В наш век социальных сетей и интернета появилось место, где этот феномен явлен особенно наглядно, – вселенная Instagram. Большинство быюти-блогеров выглядят как куклы Барби: их увеличенная грудь демонстрируется в майках с откровенным декольте, а надутые губы еще больше увеличены с помощью модного макияжа. Внешность принесла блогерам миллионы подписчиков. Даже эксперты в той же области, но с более простой внешностью могут столкнуться с трудностями в привлечении подписчиков. Если вы пытаетесь прославиться в Америке, нужно либо подчиниться доминирующему сегодня архетипу, либо найти какой-то способ продемонстрировать свои знания действительно уникальным образом, что чрезвычайно сложно.

Невозможно не заметить, как средства массовой информации о моде, красоте и знаменитостях демонстрируют фотографии все более молодых звезд. В эпоху супермоделей 1990-х такие звезды, как Кристи Тарлингтон, Наоми Кэмпбелл и Синди Кроуфорд стали знаменитыми в 20–30 лет. Они не были нулевого размера. Им не кололи ботокс и филлеры. Они выглядели на свой возраст, и мы восхищались ими, потому что они были неповторимо красивы. Почему со-

временные девушки с обложек такие молодые? Потому что это именно то, что продается. Стил Западного побережья – это как можно более молодые черты лица, соответствующие нынешнему архетипу знаменитостей.

Это становится проблемой для молодых женщин, которые еще только разбираются в себе, приобретают свою индивидуальность, но уже чувствуют давление стили Западного побережья. Эти девушки могут быть очень привлекательными, но они убеждены, что им нужны инъекции и операции, чтобы конкурировать с остальными, чья внешность соответствует тенденциям Западного побережья. Даже если у них самих не очень большой нос, они хотят самый маленький и самый тонкий нос из всех возможных. Даже если у них губы чудесной формы, они хотят сделать их пухлыми, максимально большими. Они часто выбирают Кайли Дженнер как образец для подражания. Те, кто предпочитает более незаметные улучшения, часто говорят, что Дженнер полностью изменила свое лицо и стала неузнаваемой. Адепты стили Западного побережья утверждают, что она сделала себя лучше, и просят хирурга сделать с ними то же самое, чаще всего они хотят такой же нос и губы.

Мне кажется, что это одна из причин, почему у такого количества звезд телевидения, кино и музыки пластика сделана неудачно, а лица изменены до неузнаваемости. Им тяжело вдвойне, потому что их лица – это их бренд, их растиражированные образы постоянно напоминают о том, как они

когда-то выглядели. Сравнить легко, как и отпустить язвительные комментарии. Вот почему один из самых распространенных вопросов, который я слышу на приеме, звучит так: «Если знаменитости, у которых есть все деньги мира и доступ к лучшим врачам, в конечном итоге выглядят явно фальшиво и искусственно, какие у меня шансы понравиться себе после операции?»

Когда ко мне приходят потенциальные пациенты, предпочитающие стиль Западного побережья, они обычно просят об очень конкретных изменениях. Они демонстрируют фотографии и говорят мне, что хотят выглядеть точно так же: образ, созданный в соцсетях с откровенным, а порой чрезмерным использованием фильтров и фотошопа. Они ищут того совершенства, уровень которого обычно недостижим в реальности, потому что эти фотографии ненастоящие. Несмотря на то что в глубине души они все это понимают, их не волнует, что образ, которому они хотят подражать, фальшивый. Они убеждены, что это именно та внешность, которую они хотят.

На самом деле ко мне прилетают люди со всего мира, которые уже потрясающе красивы, но хотят большего. Часть из них уже подвергалась тем или иным процедурам, и они выглядят потрясающе. Я считаю, что некоторые пациенты будут выглядеть лучше, если оставят свои лица в покое. Никто не нуждается в подтяжке лица каждые два года! Больше не значит лучше. И меня не на шутку беспокоит то, что па-

циенты хотят изменить лицо в стиле Западного побережья, чтобы соответствовать стандартам шоу-бизнеса, но не всегда тем образом, который им подходит. Хирургические или малоинвазивные процедуры могут помочь на какое-то время, но чувство, что ты вынужден идти в этом направлении в надежде стать знаменитым, может быть пагубным в долгосрочной перспективе – вы просто потеряете свою личность. Мне не кажется, что обычный потребитель пластической хирургии, какой бы стиль он ни предпочитал, действительно хочет этого. Я не думаю, что красота стоит того, чтобы потерять свою индивидуальность.

Популярность пластической хирургии среди мужчин неуклонно растет

С учетом того, что американский рынок средств по уходу за собой для мужчин в настоящее время оценивается в 3,5 миллиарда долларов, можно сделать вывод, что и мужчины чувствуют потребность выглядеть моложе в свои 40, 50 и 60 лет. Статистические данные Американского общества эстетической пластической хирургии показывают, что этот способ поддержания имиджа становится все более популярным среди мужчин.

Хотя по внешности по-прежнему чаще судят о женщинах, мужчины осознают, что пластическая хирургия лица поможет им на рынке труда, чтобы выглядеть уверенно, моложаво и энергично, а значит, и продвинуться вверх по

карьерной лестнице.

Подавляющее большинство мужчин, которые приходят ко мне, предпочитают стиль Восточного побережья. Они хотят быть похожими на самих себя, просто стать свежее и моложе.

Наиболее распространенные операции, которые я выполняю мужчинам, – это ринопластика, пересадка волос, блефаропластика (подтяжка век), подтяжка шеи и подтяжка лица, когда операция сделана правильно, ее последствия трудно обнаружить (рис. 1).



Рис. 1: Фотографии мужчины до (слева) и после (справа)

ринопластики и увеличения подбородка для гармонизации баланса лица. Уменьшение носа пациента и увеличение его подбородка позволило создать более мужественный вид. Работая с мужчинами, главное – не переусердствовать, чтобы не получить в результате женственное лицо.

Позвольте мне, однако, повторить, что это всегда будет вопросом личного выбора, поскольку не существует правильного или неправильного мнения. Тем, кто любит стиль Западного побережья, стоит пойти на это! Неправильно только, когда вы просите у хирурга один стиль, а он или она предлагает вам что-то совсем другое.

Стиль Восточного Побережья

Если стиль Западного побережья боготворит молодость, то идол Восточного побережья – профессиональный успех. В Нью-Йорке, и в первую очередь на журнальных обложках, красивое старение приравнивается к мудрости, опыту, уважению и власти. Бросающиеся в глаза признаки старения – дряблая шея, морщинистые щеки, мешки под глазами и отвисшие подбородки – считаются на Восточном побережье недостатками, как и везде, однако тут опасаются, что эти внешние черты отражают негативные внутренние особенности личности – ее амбиции, талант и способности. Такого, конечно, быть не должно – морщины не должны лишать ко-

го-либо возможности продвижения по службе или уважения. К сожалению, правда в том, что так бывает. С другой стороны, очевидно фальшивое, сделанное хирургом лицо также может произвести плохое впечатление.

В целом я считаю, что мои типичные пациенты не хотят выглядеть так, будто их облик – результат чужой работы. Они хотят побороть признаки старения, но, что не менее важно, сохранить при этом черты лица, которые делают их уникальными. Они хотят внешность, которая будет соответствовать их этнической принадлежности и которая позволит им чувствовать себя уверенными и конкурентоспособными. И, самое главное, они хотят лицо, которое выглядит естественно.

Мои пациенты хотят быть похожими на самих себя. Они стремятся воссоздать свою неповторимую личность, а не изменить ее. Меньше всего им хочется, чтобы люди заметили результаты пластики, черты, которые выделяются искусственно, даже если это сделано красиво.

Должен добавить, что пациент с «лицом с обложки» редко живет на Парк-авеню (хотя мой кабинет и операционная находятся именно там). На самом деле мои клиенты приезжают ко мне со всего мира. Они знают старую поговорку «Пластическая хирургия должна шептать, а не кричать», и это определяет их эстетику. Они хотят естественного результата и очень опасаются выглядеть по-другому.

Мне нравится, что я могу обеспечить своим пациентам

естественные, индивидуальные результаты. Это то, о чем они и просят. Часто пациенты уже провели комплексную проверку и опрос других хирургов (о процессе вы узнаете в главе 3). Они просмотрели сотни фотографий «до и после». У них есть четкое представление о том, чего они хотят, и они выбрали меня, потому что моя эстетика очевидна.

Я не думаю, что мои пациенты придерживаются философии «лучше меньше, да лучше», они просто потрясающе выглядят. Их лица нельзя назвать недоделанными, моя работа просто ненавязчива. Многие люди предполагают, что, если они хотят выглядеть естественно после операции, им нельзя требовать слишком многого, но это не так. Естественные результаты возможны даже при инвазивных пластических хирургических процедурах, когда они выполнены с чувством баланса и бережно по отношению к тканям лица.

Изменение лишь одной черты лица позволит полностью проявить вашу индивидуальность.

Проблема, которая выходит за рамки стилей Восточного и Западного побережья, заключается в том, что у пациента может быть искажена одна черта лица, которая нарушает весь эстетический баланс. В таком случае пластическая хирургия может сыграть огромную роль. Определенные процедуры могут помочь тем, у кого торчат уши, кому достался слишком маленький подбородок или тому, кто унаследовал от бабушки крючковатый нос. Эта особая

черта может лишить человека шанса раскрыть свою индивидуальность. Другими словами, если у вас красивая форма лица, великолепные глаза, точеные скулы, округлый лоб и брови дугой, но при этом непропорционально деформированный нос, взгляд прохожих будет естественным образом притягиваться только к этому носу, а остальные черты останутся буквально невидимыми.

Руководящим принципом оценки пропорций является правило третей, первоначально описанное Леонардо да Винчи. Трети лица простираются от линии роста волос до линии гласселлы (бровей), от бровей до основания носа и от основания носа до подбородка. При правильных пропорциях эти трети равны между собой (рис. 2).

Внимательно посмотрите на эти фотографии «до и после», потому что на них приведен прекрасный пример того, как одна хирургическая процедура может полностью преобразить всю треть лица пациента (рис. 3).

До операции лицо этой женщины выглядело длинным, узким и уставшим. Из-за длинного носа ее средняя треть казалась доминирующей, что чрезмерно подчеркивало подбородок и линию челюсти, а скулы выглядели маленькими и уплощенными. Широкий и обвисший кончик носа опускал ее брови и сами глаза вниз, из-за чего женщина выглядела уставшей. Ее индивидуальность была скрыта за одной чертой – за носом. Все, что я сделал, – это ринопластика. Я укоротил нос, приподняв его кончик. Вы можете увидеть,

как приподнялись скулы этой пациентки, а середина лица стала выглядеть миниатюрнее, хотя ее вес не изменился. Ее подбородок выглядит меньше. Взгляд пациентки более открытый, а брови более интенсивно изогнуты. Ее губы тоже стали выглядеть пропорционально.

Ее прежний нос создавал эстетический дисбаланс, который влиял на все остальные черты ее лица. Мне нравится, что одно небольшое изменение может так сильно влиять на весь внешний вид. Пациентка по-прежнему похожа на себя, только выглядит лучше.

Вот почему, как вы узнаете из главы 3, лучше начинать с малого. Этой пациентке не нужно было ничего делать с лицом, хотя другие хирурги, с которыми она консультировалась, настаивали на этом. Ей сказали, что нужно подтянуть брови, пересадить жир в щеки, уменьшить подбородок и поработать над губами. Если бы ей проделали всю эту работу вдобавок к ринопластике, лицо пациентки бы выглядело искаженным: ее щеки были бы слишком большими и округлыми, брови слишком высокими, подбородок слишком маленьким, а губы гигантскими. Она бы пришла ко мне в слезах и попросила бы меня изменить ее брови, высосать жир из щек, сделать имплантат подбородка и растворить филлер в губах.

Вы всегда можете сделать больше, если захотите, но только тогда, когда вам захочется этого, а не тогда, когда врач скажет вам, что это необходимо!

Верхняя треть
(трихион)

Средняя треть
(глабелла)

Нижняя треть
(низшая точка
подбородка)

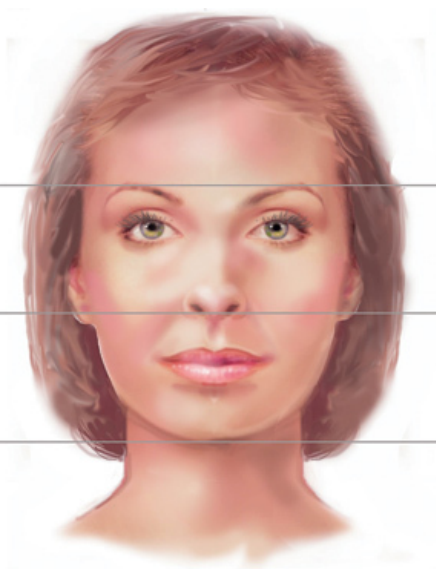


Рис. 2. Правило третей Леонардо да Винчи делит лицо на три равные части



Рис. 3. Фотография девушки до (слева) и после (справа) ринопластики (пластики носа). Ее прежний нос создавал эстетическую диспропорцию, которая отражалась на всех других чертах ее лица. После операции ее скулы, губы и глаза выглядят лучше без каких-либо дополнительных манипуляций

Требуются лишь легкие прикосновения. Результаты таких процедур позволят сохранить правильные пропорции, о которых я расскажу в следующей главе. Благодаря этому пациенты будут выглядеть посвежевшими, но при этом останутся собой.

2. Все дело в пропорциях

Лицо Анджелины Джоли считается одним из самых узнаваемых и красивых в мире, как и лицо Нефертити, египетской царицы. Подобная внешность вызывает скорее интуитивный, чем интеллектуальный отклик. Такие лица безмолвно говорят с нами.

Какие же основные параметры красивого лица? Как я уже упоминал в главе 1, красота, конечно же, субъективна, и в разных культурах существуют свои стандарты. Но ответ на этот вопрос имеет решающее значение, особенно если пластический хирург собирается изменить черты лица, омолодить пациента и сделать его более привлекательным. Моя цель как хирурга заключается не в том, чтобы все выглядели одинаково, а в том, чтобы раскрыть законы красоты и наилучшим образом выявить потенциал, который заложен в лице каждого человека.

Итак, как помочь вам получить желаемые результаты пластической операции? Через понятие *пропорций*.

Пропорции определяют красоту

Красота заряжает нас положительными эмоциями. Мы не можем этого объяснить, но, когда мы что-то видим, нам сразу понятно, красиво это или нет. Будь то удивительное про-

изведение искусства, дом или лицо – красота выдерживает испытание временем.

Быюти-тенденции, как и элементы доминирующей эстетики, приходят и уходят, но суть красоты неизменна. И наша способность ее распознавать кроется в самой человеческой природе. Тут все просто: мы запрограммированы реагировать на пропорции.

В одном исследовании британские ученые попросили европейцев, азиатов и латиноамериканцев из дюжины европейских стран выбрать привлекательные лица из большой коллекции, и все они выбрали одних и тех же людей⁷. Было доказано, что младенцы в возрасте от трех до шести месяцев дольше смотрят на симпатичные лица⁸. А ведь дети понятия не имеют о социальных нормах красоты, они инстинктивно реагируют на сбалансированные пропорции.

Моя цель – предложить пациентам наилучшие возможные пропорции лица. Например, у таких общепризнанных красавиц, как Нефертити, Анджелина Джоли и Одри Хепберн, очень четкие и элегантные линии подбородка. Обычно пациентки не прибегают к таким терминам, но они знают, что форма подбородка Нефертити, Анджелины и Одри делает

⁷ Doug Jones and Kim Hill, «Criteria of Facial Attractiveness in Five Populations», *Human Nature* 4, no. 3 (1993), 271–296, doi: 10.1007/BF02692202, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24214367>.

⁸ Judith H. Langlois et al., «Infant Preferences for Attractive Faces: Rudiments of a Stereotype?» *Developmental Psychology* 23, no. 3 (1987), 363–369, <http://psycnet.apa.org/record/1987-24635-001>.

их лица привлекательными.

Я создаю баланс на лицах своих пациентов, сохраняя и усиливая естественные пропорции, существующие повсюду в природе, – так называемое золотое сечение. Когда лицо соответствует этому принципу, оно выглядит красивым, естественным и помолодевшим. Когда пропорции нарушены, лицо, наоборот, выглядит измененным, несбалансированным и искаженным. Вы также не сможете отвести от него взгляда, но по совершенно другим причинам.

Правило золотого сечения для создания желаемых пропорций

Вам когда-нибудь доводилось бывать в готическом соборе во Франции или в Клойстерс-музее на Манхэттене? Тогда вы видели изысканные образцы средневекового искусства. Но чего вы там не увидите, так это достоверного воспроизведения человеческого тела и человеческого лица – техники, доступные художникам в тот период, были ограничены, а это означало, что изображения оставались плоскими и одномерными. С эпохой Возрождения, однако, в живопись пришли пропорции и перспектива, и образы в искусстве стали такими же реалистичными, какими они были в классический период, когда древние греки и римляне создавали шедевры скульптуры. Лица, подобные Венере Боттичелли или Сикстинской Мадонне Рафаэля, ровно так же захватывают дух и

сегодня, как в XV и XVI веках, когда они были сотворены. Почему? Потому что художники использовали то, что называется божественной пропорцией, или золотой серединой, — то, что сейчас принято называть золотым сечением.

Золотое сечение — это термин для математического соотношения 1:1,618, описывающий отношение одной длины к другой. Оно обозначается греческой буквой φ , или «фи», в честь известного греческого скульптора Фидия, который регулярно использовал данное соотношение (рис. 4). Золотое сечение встречается у людей, животных, цветов, деревьев, а также в геометрии, искусстве и архитектуре. Его можно найти в крыльях бабочки (рис. 5), изгибах раковины, в размерах и формах Парфенона. Даже структура двойной спирали молекулы ДНК соответствует этим пропорциям, что, возможно, объясняет, почему нас так тянет к этому соотношению — оно буквально заложено в наших генах.

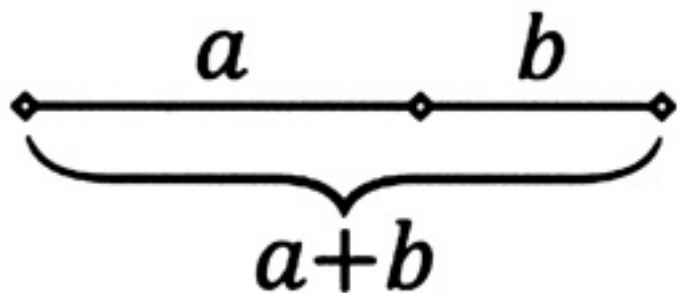


Рис. 4. Золотое сечение, представленное греческой бук-

вой ϕ , описывает математическую связь между двумя элементами, присутствующими в красивых вещах (например в природе, архитектуре, человеческом теле). Если мы представим эти два элемента как линию АВ, мы можем разделить их точкой, которая создаст соотношение 1,618 (А) к 1 (В), или ϕ

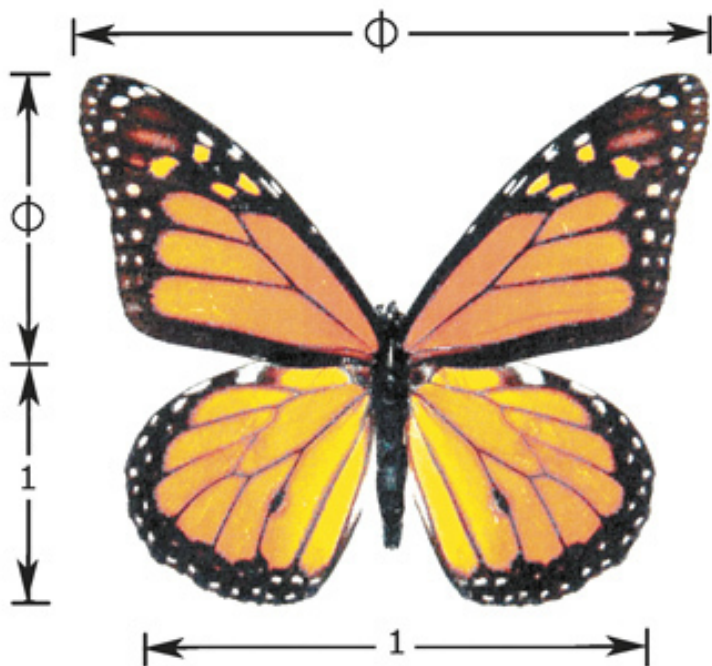


Рис. 5. Пример золотого сечения: крылья бабочки

Пластические хирурги узнают о золотом сечении в самом начале своего обучения, так как это помогает им оценивать правильные соотношения длины и пропорции отдельных черт лица (например, губ) или взаиморасположение различных черт лица относительно друг друга (например, глаз и бровей). Фактически с помощью золотого сечения челюстно-лицевой хирург из Калифорнии по имени Стивен Марквардт вывел идеальное, или, скорее, идеально пропорциональное лицо. Он назвал его «золотой маской»⁹, и, накладывая эту маску на изображение не совсем сбалансированного лица, хирурги могут точнее определить области или особенности, которые непропорциональны, а затем проиллюстрировать свои выводы и внести свои предложения по исправлению или улучшению лица своих пациентов (рис. 6).

Начинающие хирурги и визажисты часто используют штангенциркуль Golden Mean Calipers – удобный инструмент, который можно приобрести в интернете. Он измеряет соотношение 1:1,618 на любой поверхности (рис. 7). Хороший хирург примет во внимание золотое сечение как один из множества различных факторов, а затем использует свои эстетические и хирургические навыки, чтобы внести изменения, о которых просит пациент.

⁹ Eugene L. Gottlieb and Stephen R. Marquardt, «JCO Interviews Dr. Stephen R. Marquardt on the Golden Decagon and Human Facial Beauty», *Journal of Clinical Orthodontics*, June 2002, <https://www.jco-online.com/archive/2002/06/339-jco-interviews-dr-stephen-r-marquardt-on-the-goldendecagon-and-human-facial-beauty/>.

Ниже приведено несколько рекомендаций по созданию пропорционального лица.

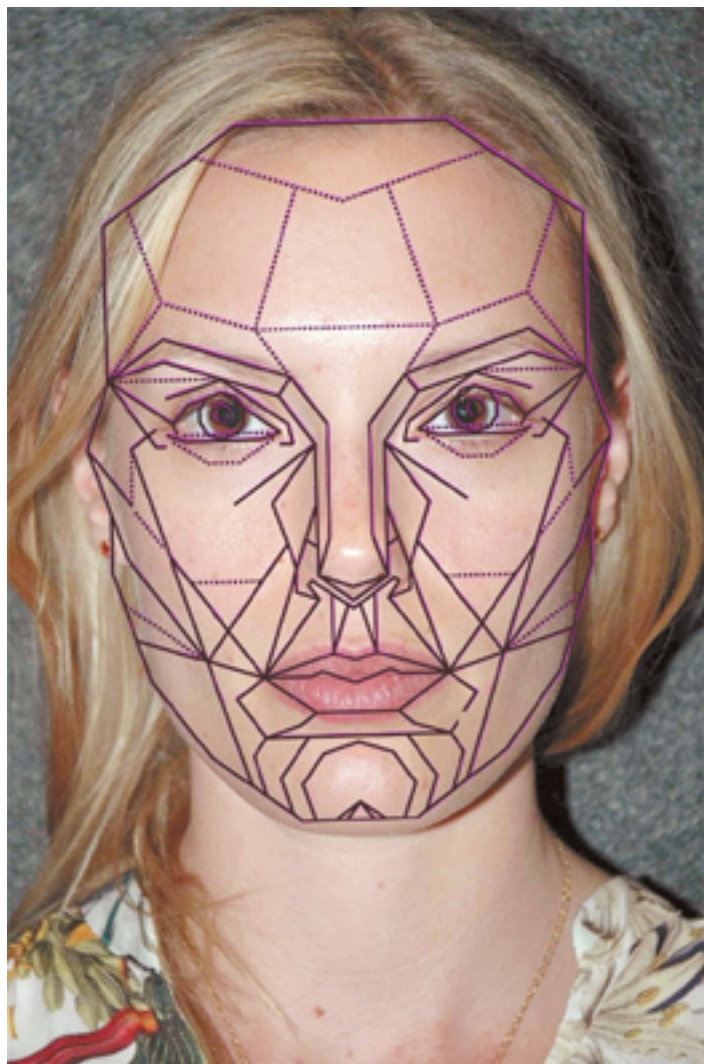


Рис. 6. Золотая маска Марквардта, которая представляет собой лицо с идеальными пропорциями. Маска наложена на лицо привлекательной женщины. Обратите внимание, как ее глаза, нос, щеки и губы соответствуют золотому сечению

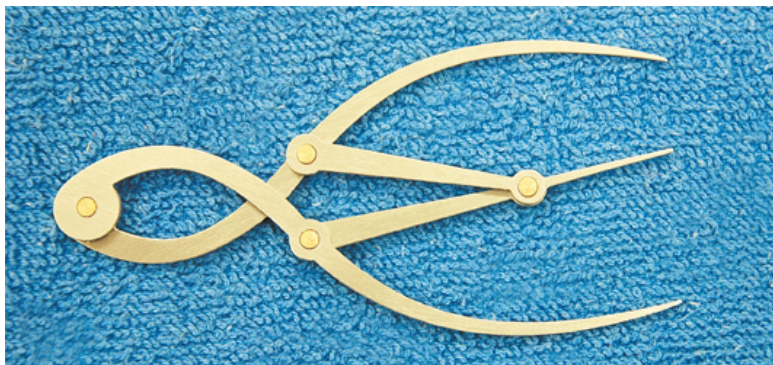


Рис. 7. Штангенциркуль Golden Mean Calipers, измеряющий золотое сечение. Если он откалиброван, средний рычаг отмечает соотношение $1:1,618$ между двумя созданными длинами

Брови

Бровь должна начинаться на уровне внутреннего уголка глаза. При этом по высоте она должна находиться у нижнего края лобной кости. Длина брови должна быть в 1,618 раза больше расстояния между внутренними уголками левого

и правого глаза (это называется межкантальным расстоянием). Идеальной формой брови считается плавная восходящая кривая (рис. 8).

Вот почему многие визажисты говорят, что брови определяют лицо, и дело не столько в их толщине или форме, сколько в их пропорциях. Очень легко добиться золотого сечения, выщипывая брови по нижнему краю по направлению к боковому кончику или используя карандаш для бровей.

Вот почему люди после неудачной подтяжки бровей выглядят так странно – их взгляд становится испуганным, словно у оленей в свете фар. Их брови слишком высоко расположены по отношению к глазам. Даже если вам ничего не известно о золотом сечении, вы все равно инстинктивно почувствуете, что что-то не так.

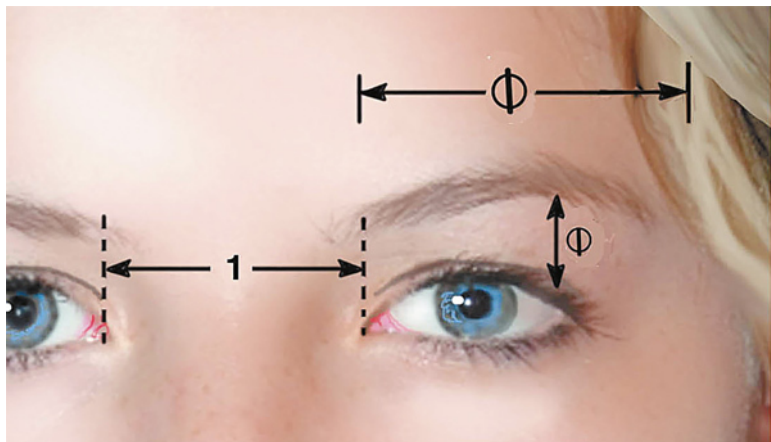


Рис. 8. Красивое расположение бровей определяется золотым сечением

Глаза и брови

Что касается глаз, то идеальные пропорции – это когда расстояние от брови в ее самой верхней точке до линии верхних ресниц в 1,618 раза больше расстояния от нижних ресниц до начала щеки. У людей с более круглыми глазами и длинными нижними веками золотое сечение оказывается «перевернуто», и это можно изменить, выделив щеки и нижние веки с помощью макияжа (например, смоки-айз), который зрительно укоротит нижнее веко и создаст иллюзию более миндалевидного разреза глаз (рис. 9).

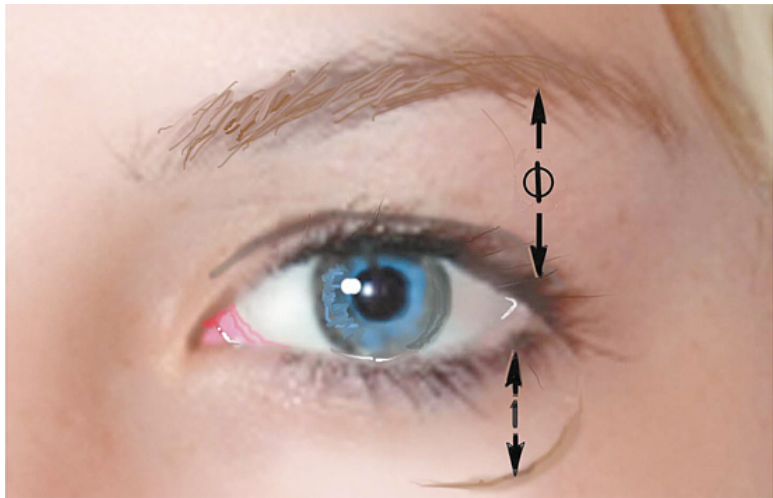


Рис. 9. У красивых молодых людей соотношение длины верхних век к длине нижних век равно ϕ , или 1,618

Пропорции наших век меняются с возрастом. У пожилых людей брови обычно нависают над глазами, что приводит к укорочению верхнего века, и принцип золотого сечения нарушается. Когда щеки обвисают, нижнее веко удлиняется, также меняя пропорции. Это можно временно исправить с помощью минимально инвазивных методов. Инъекции ботокса помогут приподнять брови, а филлеры сократят длину нижнего века, заполняя глубокие впадинки под глазами, из-за которых нижние веки кажутся длиннее. Операция может поднять брови и нижние веки, а подтяжка средней части ли-

да сократит длину нижних век.

Губы

Одна из причин, по которой губы после филлеров могут выглядеть такими искусственными, заключается в том, что при манипуляции их пропорции были искажены. Когда верхняя губа становится такого же размера или даже больше, чем нижняя губа, возникает печально известная «уточка». В идеале нижняя губа должна быть больше верхней (согласно золотому сечению – в 1,618 раза). Расстояние от двух самых высоких точек верхней губы, называемых пиками, или луком Купидона, до угла рта должно быть в 1,618 раза больше расстояния между центром верхней и нижней губы (рис. 10).

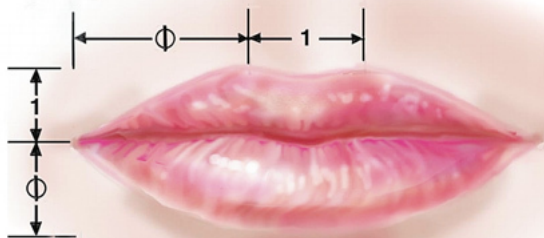


Рис. 10. Красивые губы с соблюдением золотого сечения

Это соотношение полезно соблюдать, когда вы наносите помаду и хотите, чтобы ваши губы были естественно красивыми. И, конечно же, руки специалиста с помощью филлеров могут создать идеальную пропорцию между верхней и нижней губой.

Щеки

Красота щек определяется их высотой и объемом. Один из самых частых запросов, который слышат пластические хирурги, касается высоких скул – придания им объема и воссоздания тех самых щечек-яблочек, которые были у нас в детстве, только с более четкими очертаниями. Золотое сечение для щек можно определить, нарисовав треугольник от уголка рта к внешнему уголку глаза и к центру уха, а затем проведя линию от уголка глаза к основанию этого треугольника. Вершина скулы должна находиться в точке, делящей эту линию в соотношении 1:1,618.

Попробуйте сделать акцент с помощью румян или бронзатора, и вы будете удивлены, насколько более четкими это сделает ваши скулы и привлечет внимание к вашим глазам. Такой наполнитель, как Voluma («Волюма Ювидерм»), может сделать щеки более пухлыми, что создаст иллюзию подтяжки всего лица. Подтяжка лица стволовыми клетками (пе-

ресадка жировой ткани) или индивидуальные щечные импланты также могут помочь в достижении желаемого эффекта.

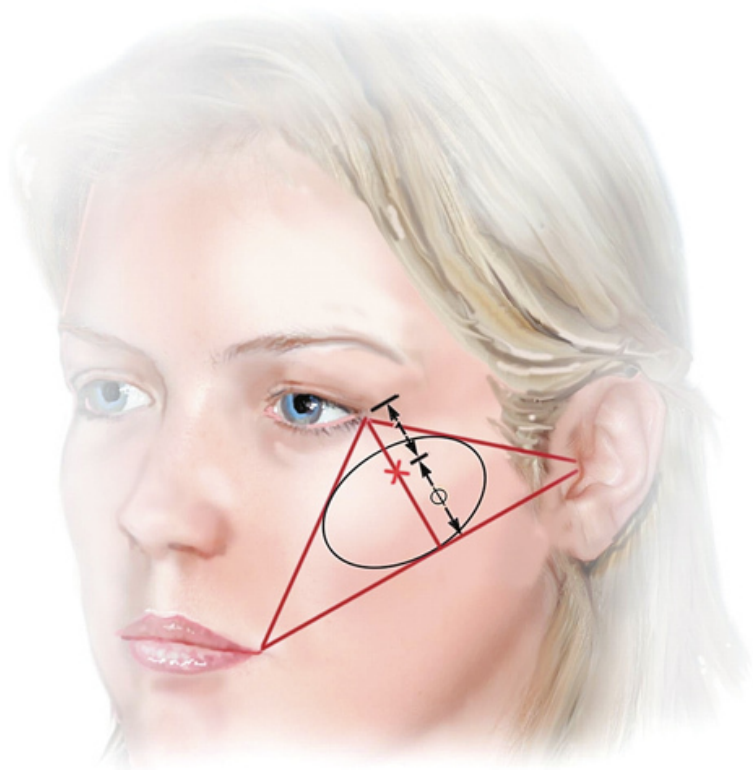


Рис. 11. Самая выступающая точка идеальной скулы

должна находиться на линии, проведенной от основания треугольника к уголку глаза

Объем

Почему молодые лица выглядят более привлекательно? Потому что на них более очевидно правило золотого сечения. Ширина между скулами примерно в 1,618 раза больше, чем горизонтальное расстояние между правой и левой частями подбородка. Это создает сердцевидное лицо с наибольшим объемом в области щек. Однако с возрастом нижняя горизонтальная линия становится шире, а щеки в то же время опадают, и расстояние между ними уменьшается. Вы можете представить себе молодую щечку как воздушный шарик с гелием сразу после того, как его надули. Он блестящий, гладкий, круглый и полный.

С течением времени воздушный шарик медленно теряет гелий и становится не чем иным, как сдутой оболочкой. С уменьшением объема щек лицо становится более квадратным и менее сердцевидным. Мои пациентки часто говорят мне, что, когда это происходит, они начинают выглядеть более мужеподобными. Инъекции гиалуроновой кислоты в верхнюю часть щек быстро исправят эту ситуацию и восстановят пропорции в форме сердца, особенно у пациентов в возрасте 40 лет.

По мере того, как мы стареем, щеки теряют еще больше объема, челюсти становятся тяжелее, а лицо приобретает форму перевернутого сердца, почти треугольника. У пожилых пациентов использование филлеров для восполнения этого потерянного объема не работает так же хорошо, как у тех, кому за 30 или чуть за 40. Филлеры превращают этот перевернутый треугольник в квадрат, добавляя объем в середину и в верхнюю часть лица при уже расширенной нижней части лица. Это создает утомленный внешний вид и впечатление полного лица.

Кроме того, поскольку с возрастом наши лица становятся более рыхлыми, дополнительный вес заставит щеки обвиснуть еще больше, придавая лицу почти обезьяний вид. Актриса Кортни Кокс призналась, что использовала филлеры для лица, когда ей исполнилось 50 лет, но затем попросила растворить их, потому что они сделали ее лицо неестественно широким. Вот почему люди, которым продолжают вводить филлеры, когда им за 50 и 60, часто выглядят неестественно. Для пожилых пациентов, которые хотят восстановить объем и омолодить лицо, лучшим решением становится подтяжка – она вновь поднимет оплывшие ткани щек, превращая перевернутый треугольник обратно в сердцевидное лицо (рис. 12).



Рис. 12. Юное лицо имеет сердцевидную форму, ширина на уровне высших точек скул в 1,618 раза больше расстояния между правой и левой сторонами подбородка. Старение приводит к опущению щек и расширению области вокруг подбородка, что формирует более квадратное лицо, где соотношение между верхней и нижней частью лица составляет 1:1

Я надеюсь, что эти рекомендации помогут лучше понять науку о красоте и старении, а также то, как пропорции способны влиять на ваше лицо. В следующей части я расскажу, как использовать эту информацию, чтобы найти самого лучшего хирурга. Чем больше информации, тем выше вероятность того, что вы добьетесь положительного и успешного опыта в области пластической хирургии.

Часть II. Пластическая хирургия: основы

3. Шарлатаны, мошенничество и испорченная внешность

Как не стать жертвой пластической хирургии

Иногда пациенты приходят ко мне за помощью, которую они на самом деле боятся принять. У людей, впервые посещающих пластических хирургов, много страхов. Они боятся анестезии, инфицирования, осложнений во время операции, боли, долгого восстановления, рубцевания и шрамов. Пациенты опасаются, что будут выглядеть как один из ужасных примеров знаменитостей после неудачной операции. Им страшно, что они больше не будут похожи на себя, что им не понравятся результаты, что они потратят тысячи долларов на то, что не сработает. Люди боятся и страшной «зависимости от пластической хирургии»: что, если они сделают одну операцию и не смогут потом остановиться? Пациенты опа-

саются огласки: вдруг люди узнают, что они сделали пластическую операцию? В одной статье *The New York Times* журналистка Джойс Уодлер описала и сам этот страх, и на что она пошла, чтобы никто не знал, что она восстанавливается после подтяжки лица¹⁰. Она отмечает, что люди открыто говорят о других операциях и процедурах. Они рассказывают о своей личной жизни и даже о своем сексуальном опыте. Люди спокойно признаются, что им сделали операцию после несчастного случая или из-за проблем со здоровьем, но никто никогда не говорит о пластической хирургии.

Все эти опасения вполне понятны, и многие из них достаточно обоснованны. Вы можете столкнуться с негативными последствиями, если результаты пластической операции будут очевидны или если она существенно изменит ваш внешний вид. Недавний опрос, проведенный в Англии, показал, что 20 % пациентов были недовольны результатами хирургического вмешательства, а 50 % заявили, что чувствовали давление со стороны своего врача или медперсонала¹¹. Некоторые хирурги не стремятся сохранить естественный внешний вид пациента, они не направляют и не подсказывают ему, какая манипуляция будет, скорее всего, самой эффек-

¹⁰ Joyce Wadler, «Swear You Will Tell No One», *New York Times*, May 4, 2017, <https://www.nytimes.com/2017/05/04/nyregion/hiding-cosmetic-surgery-bias.html>.

¹¹ Lauren Paxman, «Costly Mistake: One in Five Who Have Plastic Surgery Are Unhappy with the Results», Treatment Advisor via *Daily Mail*, October 19, 2011, <http://www.dailymail.co.uk/femail/article-2050938/Costly-mistake-One-plastic-surgery-unhappy-results.html>.

тивной в конкретном случае. Определенные процедуры почти ничего не меняют и стоят больших денег. Некоторые люди шокированы длительностью восстановления или тем, как они выглядят сразу после операции, – просто потому, что их не предупредили об этом. Отдельные исследования показывают, что люди, страдающие депрессией, тревогой или дисморфофобией, с большей вероятностью останутся недовольны любыми результатами пластической хирургии¹².

Я должен признать, что переделывать полученные результаты сложно, хотя и очень полезно. После первоначальной операции всегда остается рубцовая ткань, что усложняет задачу по восстановлению. Пациенты часто дольше восстанавливаются после повторной операции. Вот почему так важно, чтобы процедура была сразу сделана правильно. Пациенту стоит приложить усилия, чтобы найти подходящего врача, и это может ему стоить дополнительных денег. Если вы попытаетесь сэкономить, это может в конечном итоге обернуться тратами на исправление результата, причем вы отдадите в три раза больше, чем на процедуру, выполненную тщательно и правильно с первого раза, – исправлять что-то всегда дороже. Мне жалко пациентов, которые приходят после неудачных операций ко мне на прием, ведь они могли бы избежать боли, страданий, огромных затрат, потерянного

¹² Megan M. Kelly, Elizabeth R. Didie, and Ashley S. Hart, «Cosmetic Treatments and Body Dysmorphic Disorder», International OCD Foundation, <https://bdd.iocdf.org/expert-opinions/cosmetic-treatments-and-bdd>.

времени и эмоциональной травмы. Их восстановление может занять целый год! Для проведения повторной пластической операции лицо должно заживать в течение как минимум года, чтобы кровоснабжение в прооперированной области полностью восстановилось.

Но вот в чем дело: процедуры по улучшению лица, выполняемые опытным и этичным врачом, вполне безопасны. Большинство людей, которые делают пластические операции, довольны результатами и говорят, что это стоило потраченных денег и времени. А если вы знаете, как правильно выбрать хирурга и манипуляцию, то вас не будет ждать неприятный сюрприз. Вы придете на процедуру – будь это что-то незначительное, например ботокс, или что-то довольно серьезное, например подтяжка лица, – вооружившись полными знаниями и реалистичными ожиданиями.

Эта глава подскажет, чего именно следует избегать, чтобы ваши опасения не оправдались, чтобы никогда не попасть к врачу, которому вы не доверяете, или на процедуру, которую вы не хотели делать. Самое главное, в этой части книги будет описано все, что нужно знать, чтобы получить естественные результаты. Если следовать приведенным ниже советам, то никто никогда не узнает, что вы сделали пластическую операцию, если только вы сами не захотите рассказать об этом.

Шаг первый: оцените свое внутреннее состояние

Прежде чем записаться на консультацию к врачу, спросите себя: а подходящий ли я пациент для пластической хирургии? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно объективно оценить свое внутреннее состояние. Вы можете досконально изучить вопрос и четко следовать советам, которые я собираюсь изложить, но все это не имеет значения, если ваше внутреннее равновесие нарушено.

Если вы в данный момент переживаете психологические или эмоциональные перегрузки, то это не лучшее время для пластической хирургии. Я вижу такие ситуации снова и снова: пациенты приходят ко мне и говорят, что они только что потеряли работу, или узнали, что их партнер им изменяет, или они недавно развелись, или потеряли кого-то из близких. Пластическая операция в таких ситуациях объяснимое, но неудачное решение: часто пациенты ищут что-то, что принесет им немедленное удовлетворение или избавит от боли. Они предполагают, что изменение внешности изменит всю их жизнь. К сожалению, после операции они остаются теми же людьми, с теми же потребностями и проблемами – только с новыми носами или более четкими линиями подбородка.

Иногда пациенты приходят ко мне и признаются, что они не хотят оперироваться, но на них оказывают давление дру-

гие люди. Это крайне тревожный сигнал. Я спрашиваю их, как они на самом деле относятся к своей внешности, и пытаюсь отговорить их от операции. Вы всегда должны быть верны себе и своим желаниям.

Еще один тревожный звоночек: пациент впервые врывается ко мне в кабинет и хочет немедленно лечь под нож. Лучше не торопиться с принятием этого решения, как и со всеми другими важными решениями в жизни, чтобы оно не оказалось опрометчивым. Чаще всего пациенты, которые считают, что их манипуляция прошла успешно, – это те пациенты, которые не торопились и неспешно размышляли, прежде чем решиться на операцию. Такие люди проводят свои исследования. Они составляют списки. Они взвешивают все за и против. Прежде чем делать что-то, дайте вашему внутреннему состоянию прийти в полное равновесие. Спросите себя: какова моя подлинная мотивация? Остались ли у меня сомнения? Чувствую ли я давление? Хочу ли я пойти на это лишь потому, что мой бывший сразу поймет свои ошибки? Удерживает ли меня мой недостаток от цели? Верю ли я, что моя жизнь станет лучше после этой операции? Если ответ на любой из вопросов в этом списке (кроме первого) положительный, то сделайте шаг назад. Подождите немного.

Пластическая хирургия – это не волшебный путь к идеальной жизни. Даже если операция сделает вас моложе или привлекательнее, если вы не позаботитесь о своем психическом здоровье и эмоциональных потребностях, ничего не из-

менится. Ко мне приходили пациенты со словами, что они потратили 8000 долларов на филлеры у другого врача и они довольны результатами, но они все еще несчастны, ведь их жизнь не изменилась. С другой стороны, я видел пациентов, которым понадобилась всего одна инъекция ботокса, чтобы прийти в полный восторг, ведь линия между глазами, из-за которой они все время выглядели злыми, наконец-то исчезла. Ожидаемые результаты в этих ситуациях совершенно разные.

Прежде чем записаться на консультацию, еще раз оцените свое внутреннее состояние. Спросите себя: хочу ли я пройти эту процедуру, чтобы быть более уверенным в каком-то аспекте своей внешности, который беспокоил меня в течение длительного времени? Хочу ли я хорошо выглядеть перед важным предстоящим событием в жизни? Если оба ответа да – отлично. Это наилучший повод для похода к пластическому хирургу.

Одной из моих любимых пациенток стала женщина, которая готовилась к свадьбе своего ребенка. Она с нетерпением ждала возможности разделить счастье со своей семьей. Ей просто хотелось добавить немного пикантности в день благословенного события. Она подошла ко мне и рассказала, чего она хочет и почему. У нее была поддержка ее партнера и остальной части ее семьи. Она не волновалась, у нее были реалистичные ожидания, она была расслаблена и находилась в оптимальном эмоциональном состоянии. Она сделала это,

восстановилась и продолжала жить дальше.

Шаг второй: не бегите впереди паровоза

Никогда не пробуйте какую-либо новинку, устройство или процедуру, которые появились на рынке менее года назад. Я не могу сосчитать, сколько новых, предположительно революционных, технологий и продуктов было анонсировано в продаже только для того, чтобы полностью исчезнуть год спустя, когда последствия их практического применения оказались катастрофой. За последние десять лет появились и исчезли сотни косметических продуктов – инъекционных препаратов, лазеров и других устройств. Во-первых, они получают одобрение FDA, которое означает безопасность, но не эффективность. Другими словами, FDA не подтверждает, что продукт или устройство действительно что-то делает. Они одобряют то, что, вероятно, не причинит вам вреда. Затем производителю приходится заниматься маркетингом и рекламой, чтобы заставить людей приобрести продукт. Только это позволит окупить сотни миллионов долларов, которые были потрачены на юридически необходимый процесс утверждения FDA. Если они хотят вернуть свои деньги, им нужно сделать так, чтобы этот продукт был анонсирован на рынке практически как чудо божье. Хорошим примером может послужить устройство Thermage. Оно было представлено на шоу Опри Уинфри в 2003 году, что побудило космети-

ческих хирургов по всей стране покупать аппараты Thermage и делать с их помощью подтяжку лица. Но продукт не соответствовал ни рекламе, ни обещаниям представителей. Я хорошо помню последствия, потому что многие люди, потратившие тысячи долларов на лечение, пришли в мой кабинет, осознав, что Thermage бесполезен.

В течение первого года на рынке, когда все больше и больше людей знакомятся с новым продуктом или устройством и заходят в интернет, чтобы дать ему оценку и оставить свой отзыв, вы найдете либо много похвал, либо много комментариев о том, как плохо это работает. Через год многие продукты и устройства исчезнут или останутся, но с обновленными инструкциями. В любом случае, в течение года накопятся отзывы – чрезвычайно ценная информация. Прежде чем попробовать что-то новое, узнайте, как обстоят дела у других. Двенадцать месяцев обратной связи – это уже хоть что-то.

Я не говорю, что следует бояться новых технологий, которые могут быть эффективными. Я утверждаю только одно: не стоит обольщаться новым брендом, не бегите впереди паровоза. Дайте ему год, последите за ним, и, если все признаки указывают на успех, вы можете попробовать его с гораздо большей уверенностью и комфортом.

Шаг третий: если вы увидели рекламу в «Магазине на диване», уберите кредитку обратно в кошелек

Один из самых легких способов избежать мошенничества – никогда не покупать продукт или устройство по омоложению, рекламируемое на телеканалах. Ни одно из них не работает. Простите за категоричность, но как бы потрясающе это ни звучало, как бы фантастически ни выглядели образцы, такого устройства или продукта просто нет и никогда не появится. Телевизионщики могут быть гениями в создании ажиотажа вокруг продукта, но все это лишь преувеличение. Рекламные ролики лгут. Классический пример – пружинное устройство, широко рекламировавшееся в 1990-х годах, которое вы должны были держать между подбородком и шеей и при этом сгибать голову. Теория заключалась в том, что это укрепит мышцы шеи и соответственно подтянет кожу. В рекламе показывали, насколько этого легко добиться, а красивые модели демонстрировали свои упругие шеи. Однако их шеи не имели абсолютно никакого отношения к фальшивому и совершенно неэффективному устройству.

Кожа начинает обвисать не потому, что мышцы под ней слабеют, а под действием силы тяжести и возраста. Сколько бы вы ни тренировали мышцы, это не сделает кожу упругой. На самом деле, если вы слишком часто напрягаете

свои мимические мышцы, то только усугубляете морщины, поэтому подобные устройства фактически имеют эффект, противоположный рекламируемому. Если доказано, что какой-то продукт устраняет признаки старения лица, он должен быть доступен в кабинете вашего врача. Если он продается без рецепта, то нет абсолютно никаких юридических доказательств того, что он работает. Как и в случае с FDA (Агентство Министерства здравоохранения и социальных служб США, один из федеральных исполнительных департаментов. Управление занимается контролем качества пищевых продуктов, лекарственных препаратов, косметических средств, табачных изделий и некоторых других категорий товаров, а также осуществляет контроль за соблюдением законодательства и стандартов в этой области), которая подтверждает достаточную безопасность, но не гарантирует эффективность, не существует требований, чтобы неинвазивное и нехирургическое антивозрастное устройство проходило какие-либо юридические или научные испытания, доказывающие, что оно работает.

Более того, продукты или процедуры, которые всерьез воздействуют на глубокие ткани (а только они и способны заметно влиять на морщины и обвисание кожи), требуют контроля. Их назначают только медицинские работники. Легко понять, почему все ищут менее дорогой и менее инвазивный способ выглядеть моложе. Но когда дело доходит до старения лица, простая истина заключается в том, что анатомии-

ческие изменения, включая истончение и растяжение кожи, просто не могут быть обращены вспять никаким наружным лечением, которое можно было бы безопасно продавать без участия врача.

Шаг четвертый: узнайте мнение окружающих

Если у вас есть друзья и члены семьи, которые сами перенесли пластическую операцию или знают кого-то, кто подвергался ей, они могут дать вам совет. Проконсультируйтесь у своего семейного врача. Если он не знает никого из этой области, он может позвонить коллеге. Я часто слышу такие просьбы от потенциальных пациентов, особенно от тех, кто живет за городом или знает, что я делаю пластические операции только на лице. Они говорят мне, что не могут приехать в Нью-Йорк, и просят посоветовать, кому бы я доверил эту процедуру в Чикаго, Флориде или Техасе. Меня спрашивают, кого я могу порекомендовать в Нью-Йорке для увеличения груди или подтяжки живота. Вы всегда можете позвонить или написать по электронной почте пластическому хирургу и задать ему все интересующие вас вопросы.

Шаг пятый: прочитайте отзывы на различных авторитетных сайтах, а также на сайте RealSelf.com

В наши дни можно найти сайт с отзывами на любой продукт. Yelp, например, был одной из первых платформ для публикации отзывов о ресторанах. Сейчас почти на каждый продукт и услугу, доступную в мире, существуют онлайн-обзоры. Самый полезный бесплатный ресурс для тех, кто подумывает о косметической хирургии, – веб-сайт под названием RealSelf.com. RealSelf – это сообщество потребителей услуг пластической хирургии всех типов и уровней, и количество отзывов на этом сайте довольно велико. Пользователи оценивают и описывают методы лечения, продукты и врачей. От удаления шрамов и угревой сыпи до осветления кожи, от химического пилинга до увеличения губ, от липосакции до пересадки волос – вы можете получить подробную информацию из первых рук о том, как это пережили другие пациенты, причем к отзыву часто прикреплены фотографии. Если вы задумываетесь о пластической операции, огромное количество информации на этом гигантском веб-сайте бесценно. Будь то ботокс, **криолиполиз** (CoolSculpting) или **альтера-терапия** (Ultherapy), вы не просто услышите о том, работает ли этот метод. Вы также получите подробное описание опыта других пациентов: что они делали, насколько это

было больно, как это выглядело сразу после манипуляции, как это выглядело после заживления и наконец считают ли они, что трата денег была оправданной. RealSelf также очень полезен для потенциальных пациентов, у которых есть вопросы. Как только их вопрос публикуется, десятки хирургов со всех концов США отвечают на них в личной переписке – это почти как получить индивидуальную консультацию на дому. Пользователи говорят, что сайт вызывает привыкание: стоит только шагнуть в кроличью нору, и вы начинаете тратить часы на чтение историй и просмотр фотографий. Но если вы серьезно рассматриваете какую-то процедуру или продукт, я настоятельно рекомендую вам все-таки прыгнуть в кроличью нору – это время будет потрачено с пользой. Чем больше вы читаете, тем больше узнаете о своей процедуре. Кроме того, вы сможете просмотреть настоящие (а иногда и необработанные) фотографии результатов. Это может помочь решить, действительно ли вы хотите сделать то, что планировали. Может быть, вы поймете, что это имеет смысл, или, наоборот, что вы не хотите проходить через то, что описывают другие, или что эффект данной процедуры – это скорее реклама, чем реальность. Важно, что вы получите много информации, которой раньше у вас не было.

Шаг шестой: читайте отзывы

После того, как вы просмотрели RealSelf.com и сузили

круг поисков, исследуйте сайты отзывов о врачах, например ProDoctorov.ru и другие, чтобы узнать мнение нынешних или бывших пациентов. Имейте в виду, что все отзывы, размещенные непосредственно на сайте врача, конечно же, будут положительными. Беспристрастные сайты отзывов дадут вам более честную информацию. Критически относитесь ко всему, что читаете, но помните, что если большинство сообщений описывают похожий опыт, то они, скорее всего, правдивы. Примите во внимание и количество отзывов: сотни отзывов, вероятно, отразят гораздо больше информации, чем пара отзывов, в которых может быть рассказано о хирурге, работающем два дня. Являются ли отзывы исключительно положительными? Смешанными? Сплошной негатив? Несколько отрицательных отзывов среди множества положительных – это нормально, но куча плохих отзывов, безусловно, тревожный звоночек. Помните, что в отзывах будут описаны не только результаты конкретных процедур, но и качество работы персонала, что может сильно повлиять на ваш выбор. Внимательно посмотрите, на какие процедуры оставлены отзывы. Если, например, вас интересует ринопластика, но в 90 % отзывов о хирурге обсуждается его или ее мастерство в увеличении груди, вы можете сделать вывод, что носы не являются специальностью этого хирурга. В этом случае, возможно, следует остановиться на другом враче.

Шаг седьмой: выберите хирурга и разузнайте о нем

В мире косметической хирургии чрезвычайно важна специализация врача. Пациент не пойдет к своему семейному врачу для операции на головном мозге – он обратится к нейрохирургу. Если нужна процедура на лице, вам следует обратиться к специалисту по омоложению лица (будь то хирургическая или нехирургическая манипуляция) или, что еще лучше, к специалисту по той конкретной процедуре, которая вам нужна, например по ринопластике или по подтяжке век.

Но недостаточно просто найти сертифицированного врача или хирурга, потому что организации предъявляют различные требования к специалистам. В некоторых учреждениях врачу достаточно пройти курсы и сдать экзамен, чтобы стать сертифицированным хирургом, даже не проходя ординатуру.

Любой врач может получить такую сертификацию без отработки клинических часов, которые отражают реальный опыт хирургической специальности. Тем не менее, некоторые организации требуют гораздо большей подготовки и опыта. В настоящее время существует пять различных коллегий, которые либо являются членами Американской коллегии по медицинским специальностям (ABMS), либо признаны эквивалентными ABMS структурами: Американская

коллегия пластической и реконструктивной хирургии лица, Американская коллегия пластической хирургии, Американская коллегия дерматологии, Американская коллегия отоларингологии / хирургии головы и шеи и Американская коллегия офтальмологии.

Я сертифицированный лицевой пластический хирург, прошедший стажировку: я окончил пять лет ординатуры по отоларингологии / хирургии головы и шеи, в течение которых я оперировал только лицо, нос, веки, область головы и шеи. За это время я выполнял операции по поводу рака в области головы и шеи, носа и лица, включая реконструктивные операции на лице, а также делал косметические процедуры, такие как ринопластика, подтяжка век и подтяжка лица. Затем я прошел дополнительный год стажировки в Американской академии пластической и реконструктивной хирургии лица, специализируясь в самых современных методах пластической и реконструктивной хирургии лица.

Однако сертификация хотя и важна, но это лишь начало. Косметическая хирургия – это и навык, и искусство. То, что у врача есть все необходимые полномочия, не обязательно означает, что он или она сможет создать желаемый образ.

Каждый вид пластической хирургии требует высокого уровня профессионализма. Специалист, которого вы рассматриваете, должен выполнить уже сотни или даже тысячи процедур, подобных той, которую вы хотите получить. Он или она должен иметь не менее пяти (а лучше десяти) лет

опыта работы в этой области и должен показать вам множество хороших примеров «до и после». В этих результатах вы должны отметить пациентов, чья структура лица и тип кожи совпадают с вашими. Чем чаще хирург выполняет одну и ту же процедуру, тем больше он оттачивает и совершенствует свои навыки. Хирург, который изредка выполняет какую-либо манипуляцию, не будет иметь того же уровня мастерства, как тот, кто делает ее постоянно.

В России: Минобрнауки утвердило федеральный государственный образовательный стандарт по подготовке кадров высшей квалификации по программам ординатуры по специальности 31.08.60 «пластическая хирургия». Среди новшеств – обучение в профильной ординатуре теперь должно проходить в течение пяти лет. Согласно действовавшему до 31 декабря 2022 года предыдущему аналогичному приказу, прохождение ординатуры занимало два года. Также можно пройти профессиональную переподготовку врачей и повысить свою квалификацию.

Во-первых, при выборе медучреждения в России человек должен убедиться, что у организации есть лицензия на осуществление медицинской деятельности, в том числе на услуги по пластической хирургии, анестезиологии-реаниматологии, клинической лабораторной диагностике, операционному делу, рентгенологии и трансфузиологии. Копия лицензии должна быть размещена на информационном стенде в до-

ступном для пациента месте, а также на официальном сайте организации. Подлинная она или нет, можно проверить в Едином реестре на **сайте** Росздравнадзора. Пластические операции по адресу, не указанному в лицензии, недопустимы.

Во-вторых, пластический хирург должен иметь диплом врача, удостоверение об окончании ординатуры по пластической хирургии или диплом о профессиональной переподготовке по пластической хирургии (если она была начата до 8 октября 2015 года), а также действующий сертификат специалиста врача – пластического хирурга.

Если в клинике работает врач-иностранец, получивший медицинское образование за рубежом, у него обязательно должен быть сертификат специалиста, выданный Росздравнадзором. Данные об образовании врача должны быть размещены на официальном сайте медицинской организации.

В-третьих, у медицинских изделий, имплантов, лекарств должны быть регистрационные удостоверения, номера которых указываются на упаковке. Проверить подлинность регистрационного удостоверения можно: для медицинского изделия – на сайте Росздравнадзора, для лекарства – в Государственном **реестре** лекарственных средств минздрава.

И в-пятых, если у человека есть сопутствующие хронические заболевания, течение которых может повлиять на ход операции или послеоперационный период, медицинская помощь должна оказываться с привлечением профиль-

ных врачей-специалистов (терапевт, невролог, дерматовенеролог, офтальмолог и так далее).

Перед пластической операцией человек должен пройти комплекс диагностических исследований и консультаций специалистов.

ПРОВЕРЬТЕ ПРИКРЕПЛЕНИЕ ХИРУРГА К БОЛЬНИЦЕ

Следующим пунктом в вашем контрольном списке должно быть прикрепление вашего врача к стационару. Если хирург имеет право проводить операции в аккредитованной больнице, это свидетельствует о том, что его или ее деятельность и полномочия подлежат регулярной проверке. Хотя большинство пластических хирургов проводят операции только в своих кабинетах, они также должны иметь право проводить операции в местной больнице, если требуется длительное и сложное вмешательство. Если у врача нет такого прикрепления, поищите другого специалиста.

ПРОВЕРЬТЕ АККРЕДИТАЦИЮ ОПЕРАЦИОННОГО КОМПЛЕКСА ВАШЕГО ХИРУРГА

Операционная, в которой планируется ваша процедура, должна быть аккредитованным учреждением, контролируемым одной из трех различных организаций: Американской ассоциацией аккредитации амбулаторных хирургических учреждений (AAAASF), Объединенной комиссией по

аккредитации организаций здравоохранения (ЖАНО) или Ассоциацией по аккредитации амбулаторного медицинского обслуживания (АААНС). Аккредитация гарантирует, что в операционной стоит новое оборудование и в ней доступны средства для оказания первой помощи и лекарства, а персонал надлежащим образом обучен и лицензирован. Я считаю, что предпочтительнее, чтобы операция или манипуляция выполнялась в кабинете вашего хирурга. Почему? Больницы колонизированы устойчивыми к антибиотикам бактериями, включая стафилококковую инфекцию MRSA, что теоретически увеличивает риск заражения хирургических пациентов. Еще одним преимуществом амбулаторной хирургии является конфиденциальность. В больнице вы будете одним из десятков пациентов, которым в этот день сделают операцию, но в кабинете вашего пластического хирурга забота и внимание сосредоточены только на вас.

ЗАДАЙТЕ ВОПРОСЫ ОБ АНЕСТЕЗИИ

Если вам предстоит анестезия, спросите о вашем будущем анестезиологе. Я приглашаю только сертифицированных врачей. У многих пациентов возникают вопросы о типе анестезии и связанных с этим рисках, и я даю им контакты анестезиолога, чьи ответы будут компетентными и конкретными. Более подробно я обсуждаю варианты анестезии в главе 12.

Никогда не соглашайтесь на процедуру за пределами аккредитированного медицинского учреждения.

Присцилла Пресли – невероятно красивая и богатая женщина. Но даже она, умная и сообразительная бизнес-вумен, в итоге осталась с испорченным лицом, когда аргентинский врач (без лицензии на практику в США) пришел к ней домой и ввел ей промышленный силикон – такой, которым смазывают машины¹³. Почему она решилась на это, если могла обратиться к любому из лучших пластических хирургов в мире? Я не могу объяснить этот поступок. Но я знаю, что многие люди становятся жертвами шарлатанов, которые берут огромные суммы денег, приезжая на дом.

Вывод: если вам нужна медицинская процедура любого рода, делайте ее в стерильной среде и обращайтесь к тщательно проверенным специалистам. Не соглашайтесь на уколы ботокса дома, как бы вас ни уговаривали. Не экономьте на себе, не покупайтесь на скидку за визит на дом. Тем самым вы создаете себе возможные проблемы, даже катастрофу. С большой вероятностью вам придется платить кому-то другому, чтобы компенсировать нанесенный вам ущерб.

¹³ Robert Kotler, «Priscilla Presley and Silicone», *WebMD Second Opinion: Secrets of a Beverly Hills Cosmetic Surgeon*, April 11, 2008, <https://blogs.webmd.com/cosmetic-surgery/2008/04/priscillapresley-and-silicone.html>.

Шаг восьмой: тщательно изучите онлайн-фотографии «до» и «после»

В наш век цифровых коммуникаций опытные и уважаемые врачи обычно ведут свои веб-сайты и выкладывают там фотографии «до» и «после». Если вы рассматриваете ринопластику у конкретного врача, посмотрите на фотографии носов, которые он сделал ранее. Как часто врач проводит интересующую вас операцию и можно ли считать результаты положительными? Есть ли на его или ее сайте фотографии «до» и «после» ринопластики? Подобные изображения дают огромное представление о вкусах хирурга. Совпадают ли они с вашими? Если на каждой фотографии после ринопластики виден покатый, поросячий или сморщенный нос, то можно предположить, что и у вас наверняка будет что-то подобное. Если это не то, чего вы хотите, не обращайтесь к этому хирургу, даже если он или она имеет все необходимые степени и сертификаты.

Не все врачи следуют за желаниями своих пациентов. Некоторые даже практикуют конвейерные операции, делая каждому из своих пациентов один и тот же нос, глаза, щеки или шею, независимо от запроса. Представьте, что стилист собирается подобрать вам платье. Может быть, ему или ей действительно нравятся зеленые платья без рукавов, но вы ненавидите зеленый и хотите платье с рукавами. Если это

так, то неважно, насколько красивым это зеленое платье без рукавов может показаться вашему стилисту или всем остальным, — вы не будете им довольны, потому что оно не соответствует вашему личному стилю.

На фотографиях «до» и «после» внимание нужно обратить на две вещи. Во-первых, фотография «до» должна быть сделана при том же освещении, с тем же макияжем и в том же положении, что и фотография «после». Только так вы сможете провести корректное сравнение между ними. Во-вторых, очень важно найти врача, который может изменять эстетику. Пациенты на фотографиях «до» и «после» не должны выглядеть одинаково, но все они должны выглядеть гармонично. Результаты зависят от пола, этнической принадлежности и личного выбора. Разнообразные результаты свидетельствуют о качестве работы хирурга, который может точно настраивать и модифицировать результаты, а не создавать одинаковые, как на конвейере, носы.

Ваш врач должен позволить вам поговорить или встретиться с другими пациентами, перенесшими интересующую вас операцию. Это даже лучше, чем фотография, потому что это позволит увидеть вживую результат работы врача. Вы можете получить непосредственный отзыв об опыте этого специалиста, исходе операции, выздоровлении, персонале и поведении врача, а также можете задать интересующие вас вопросы. Я бы с осторожностью относился к любому врачу, который отказывает вам в возможности поговорить с быв-

шими пациентами.

Шаг девятый: будьте внимательны во время консультации

Следующим вашим шагом будет запись на консультацию. Рекомендую вам прийти со списком вопросов, чтобы ничего не забыть. Я всегда рад видеть, что мой потенциальный пациент уже сделал свою домашнюю работу, прежде чем мы начинаем общаться. Я призываю своих клиентов проконсультроваться с разными хирургами. Это не только даст ответы на все медицинские вопросы, но и поможет принять обоснованное решение о том, кто вам больше нравится. Посетите столько врачей, сколько вам нужно. Некоторые из моих пациентов посетили шестерых или семерых хирургов в течение многих лет, прежде чем окончательно приняли решение. Волшебной формулы нет.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА САМ КАБИНЕТ

Если вы решите сделать операцию или процедуру у конкретного врача, вы проведете довольно много времени у него в кабинете, поэтому крайне важно, чтобы вы чувствовали себя там комфортно.

Вежлив и профессионален ли персонал на стойке регистрации? Удобна ли комната ожидания? Безупречно ли чист санузел? Предложили ли вам прохладительный напиток или

горячий кофе? Даже если вы радостно взволнованы перед обсуждением процедуры, которую вы давно хотели, прием у врача всегда вызывает определенный уровень стресса, поэтому ваш визит должен быть как можно более комфортным.

ВЫ ВПРАВЕ РАССЧИТЫВАТЬ НА ВЕЖЛИВЫЕ И ПОДРОБНЫЕ ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

Консультация проводится для вас. Хороший врач выслушает все ваши опасения, ответит на все ваши вопросы и объяснит все риски и преимущества интересующей вас процедуры. Если хирург не уделяет вам достаточно времени или недоволен тем, что вы задаете подробные вопросы, можно предположить, что он или она, вероятно, будет неспособен оказать вам поддержку после операции.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ФОТОГРАФИИ, ЧТОБЫ ОПИСАТЬ ЖЕЛАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вы должны как можно подробнее описать то, чего хотите. Говорят, что картинка стоит тысячи слов. Это особенно справедливо в области пластической хирургии! Я предлагаю использовать Google Images, чтобы найти лица людей, которые похожи на вас, но с теми чертами, которые вы бы хотели получить. Это прояснит как ваши эстетические представления в целом, так и конкретику желаемого результата. Если вы собираетесь обсудить омолаживающую процедуру, принесите фотографии себя в молодости, чтобы хирург понял,

как старение повлияло на ваше лицо. Изображения вашего более молодого лица помогут хирургу решить, какие процедуры будут для вас оптимальными.

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ПРОГРАММАМИ

Хирургам полезно использовать программы преобразования изображений для имитации изменений, которые ваше лицо претерпит после процедуры. Это позволит лучше объяснить хирургу, чего вы хотите, и вы сможете сотрудничать как единая команда для достижения желаемого результата. Если эстетические представления хирурга не совпадают с вашими, это станет сразу понятно.

НЕ ПОПАДАЙТЕСЬ НА ПРИМАНКИ И ПОДМЕНЫ

Это происходит, когда вы приходите на одну процедуру, а хирург пытается продать вам что-то совсем другое, что соответствует его или ее предпочтениям, а не вашим. Если вы просите сделать ринопластику, а хирург пытается убедить вас увеличить щеки, уходите. Сосредоточьтесь на том, что вас беспокоит. Есть определенные случаи, когда одна процедура может быть дополнена другой; например, если у вас большой нос и маленький подбородок, уменьшение носа и увеличение подбородка могут привести к большей гармонии лица, но это не означает, что вы должны выполнять обе процедуры. Улучшение одной части вашего лица не означает,

что вы должны изменить и остальное. Помните, что вы всегда можете вернуться позже.

Однажды у меня была консультация с сорокалетней женщиной, которая обращалась к другому врачу за ринопластикой, но в итоге сделала подтяжку бровей, пластику подбородка и липофилинг. «Прошло полгода, а я не похожа на себя», – сказала она мне в слезах. Она выглядела неплохо, ее хирург проделал хорошую работу, но это было не то, чего она хотела. Пусть ничего подобного не случится с вами!

После консультации, если вы все-таки решитесь на процедуру, вы встретитесь с администратором, который обсудит с вами оплату, забронирует дату операции, даст подробные инструкции до и после операции и ответит на любые другие вопросы, которые могут у вас возникнуть. Если вы курильщик, самое время начать сокращать количество сигарет (и, надеюсь, полностью бросить), так как курение оказывает негативное влияние на процесс заживления.

Шаг десятый: доверьтесь своей интуиции

И последнее, но не менее важное: прислушайтесь к своей интуиции. Предположим, что вы побывали на консультации у хирурга, и вам очень нравится он сам, его кабинет и персонал. Вы провели много исследований и видели фотографии, про которые можете сказать, что результаты его работы

очень хороши. Вы действительно хотите у него оперироваться, но что-то не так. Вы не знаете почему, но у вас появилось неприятное ощущение. Доверьтесь этому чувству и двигайтесь дальше. Если что-то вас отталкивает, не делайте этого! Вы всегда можете записаться на прием через несколько месяцев и посмотреть, появится ли у вас такое же неприятное внутреннее ощущение.

Часто пациенты отправляются к хирургу, который, по их мнению, будет «тем самым». Они берут выходной, чтобы приехать в Нью-Йорк и встретиться с доктором с хорошей репутацией. И из-за усилий, которые они уже приложили, времени, которое они уже потратили, они заставляют себя следовать заранее составленному плану, несмотря на то что не чувствуют полной уверенности в том, что принимают правильное решение. Я предлагаю отложить все свои готовые представления, когда вы заходите в кабинет, и попытаться сосредоточиться на своих ощущениях. Задавайте свои вопросы и внимательно слушайте ответы. Записывайте. Посмотрите на множество фотографий «до» и «после». И затем, даже если все кажется правильным, если в самый последний момент перед тем, как принять окончательное решение, у вас возникают какие-либо колебания – не по поводу процедуры, не связанные со страхом перед операцией, а некое внутреннее чувство, которое говорит вам, что что-то не так с человеком, которому вы собираетесь доверить свое лицо, свое тело, свою жизнь, – остановитесь и скажите «нет».

Не выбирайте хирурга только потому, что он получил впечатляющие отзывы, или у него большая практика, или известные клиенты. Вы должны быть свободны от этих колебаний. Почему это так важно? Потому что вам нужна эмоциональная связь не только с вашим хирургом, но и с персоналом, и с пространством. Это совершенно неосязаемая часть процесса. Некоторые хирурги – блестящие техники, но очень целеустремленные и холодные, и вы можете найти это отталкивающим (в то время как кто-то может найти это привлекательным, удобным и знакомым). Вот почему, если вам представляется выбор между тремя лучшими хирургами, каждый из которых добивается хороших результатов и имеет блестящую репутацию, лучшим решением будет пойти к тому, который вам просто понравился больше всего, – к хирургу, который заставляет вас чувствовать себя лучше, комфортнее и позволяет расслабиться. Вы же не хотите проходить весь процесс заново. Слушайте свою интуицию. Так вы сделаете правильный выбор. Это только начало. Это мой основной, первый совет, как избежать мошенничества, шарлатанства и неудачных результатов, а также сэкономить с трудом заработанные деньги, чтобы потратить их на то, что действительно работает. В каждой последующей главе этой книги вы будете узнавать о том, чего следует остерегаться, что не работает и на что тратятся ваши деньги и время.

Вы готовы к трансформации? Начнем с вашей кожи.

4. Начнем с кожи

Независимо от того, какую пластическую операцию либо процедуру по уходу вы рассматриваете, прежде чем записаться на первую встречу с врачом, очень важно понять строение вашей кожи и то, как она меняется с возрастом. Чем больше вы знаете, тем меньше денег, времени и энергии вы потратите на разрекламированные продукты и манипуляции.

Мы все ищем молодильные яблоки. Потребители готовы тратить сотни и даже тысячи долларов в год на кремы, маски и сыворотки, пытаясь предотвратить неизбежное. Любой, кто когда-либо заходил в Sephora или в любой другой магазин косметики и парфюмерии, знает, что это правда. К сожалению, многие разрекламированные ингредиенты безрецептурных средств по уходу за кожей не продемонстрировали свою эффективность в ходе клинических испытаний.

В этом разделе я расскажу об ингредиентах средств по уходу за кожей, которые действительно работают. Если вы выучите небольшой список активных ингредиентов и их эффекты, вы сможете избежать покупки дорогих продуктов, эффект которых звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой. Лучше тратить свои с трудом заработанные деньги только на действительно стоящие вещи.

Со временем даже самые эффективные средства для мест-

ного применения перестают оказывать существенное влияние на морщины, гиперпигментацию и истончение кожи. Когда эффект исчезает, возможно, стоит обратиться к врачам – пришло время пилингов и лазеров. В этой главе будут описаны данные процедуры, чтобы вы смогли выбрать наиболее подходящую процедуру для вашего типа кожи, возраста и состояния.

Основы строения кожи

Кожа является самым большим органом нашего тела. Она состоит из трех слоев: эпидермиса, дермы и более глубокой подкожной жировой клетчатки (рис. 13). Эпидермис – самый верхний слой кожи. Он покрыт защитным слоем омертвевших клеток – роговым слоем, который действует как броня, удерживая влагу и кожный жир. Роговой слой постоянно отслаивается и заменяется новыми клетками из самого глубокого слоя эпидермиса – слоя базальных клеток. С возрастом для обновления рогового слоя требуется все больше времени. Эпидермис становится толще, из-за чего кожа становится грубой и сухой. Воздействие солнца и курение также ускоряют процесс ее старения.

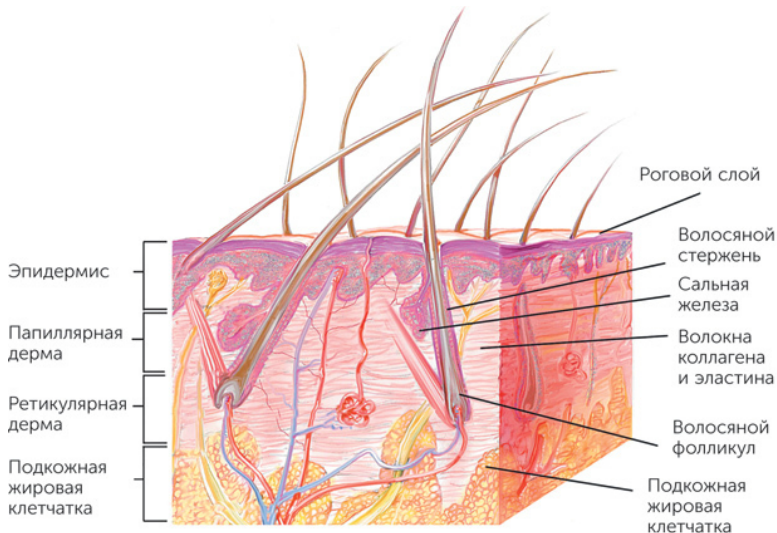


Рис. 13. Три слоя кожи: эпидермис, дерма, подкожная жировая клетчатка

Дерма составляет около 80 % толщины кожи. Она содержит сальные железы, волосяные фолликулы, потовые железы, кровеносные сосуды и нервные окончания, которые позволяют нам чувствовать легкое прикосновение, температуру и боль. Все эти структуры опутаны плотной сетью коллагена и эластина – основных белков, поддерживающих кожу и придающих ей прочность и эластичность. С возрастом слой коллагена уменьшается, а эластин фрагментируется, что объясняет истончение кожи у пожилых людей.

Под эпидермисом и дермой находится слой, состоящий в основном из фиброзной ткани и жира, называемый подкожной жировой клетчаткой. Его функция состоит в том, чтобы теплоизолировать тело и дополнительно защитить органы, – рассматривайте его как своего рода амортизатор. Подкожная жировая клетчатка помогает сохранить кожу упругой и гладкой. Потеря жировой ткани, которая происходит с возрастом, приводит к формированию ямок на коже, провисанию кожи и появлению морщин. Дополнительный ущерб наносят солнечные лучи и курение.

ВНУТРЕННЕЕ И ВНЕШНЕЕ СТАРЕНИЕ

К видимым признакам старения кожи относят неравномерный цвет лица, потерю сияния, появление сухих и огрубевших участков, расширенные поры, пигментные пятна и морщины, дряблость, болезненность, лопнувшие капилляры и появление новообразований.

Кожа стареет двумя способами: внутренним и внешним. Внутреннее старение – это то, что вы не можете контролировать: свои гены, свою этническую принадлежность и любые врожденные заболевания или состояние здоровья. Внешнее старение можно замедлить, изменив свой образ жизни. Речь о таких его факторах, как продолжительность времени, проведенного на солнце, употребление сигарет и алкоголя, насколько здоровой является ваша диета и другие ежедневные привычки. Вы можете предотвратить внешнее старение, из-

бега загрязняющих кожу веществ, вызывающих морщины, защищая кожу от ежедневного воздействия солнца, а также питая кожу веществами, которые действительно помогают поддерживать ее эластичность.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ МОРЩИН

Существует четыре причины появления морщин: пребывание на солнце, курение, чрезмерное употребление алкоголя и неправильное питание.

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.