

A man with dark hair and a beard, wearing a light blue button-down shirt and tan trousers, stands in a hallway with his hands in his pockets, smiling. The background shows a hallway with framed pictures on the wall.

*Někdy
pomůže
plastika,
jindy
přenastavení
mysli*

Že je možné krásu matematicky přesně definovat, potvrzuje i jeden z našich nejvýznamnějších plastických chirurgů Ondřej Měšťák. Povídali jsme si však nejen o vnější kráse, ale také o tom, jak být i bez plastiky spokojená se svým tělem a že vkus generace Z ovlivňují sociální média.

TEXT: LEA KOTKOVÁ

Nedá mi, abych se nezeptala. Netrpíte profesionální deformací? Nenapadá vás při setkání s lidmi, co byste na nich upravil? Ano, trpím. Zanalyzuji to ale spíš mimoděk, v duchu a technicky, když se s někým bavím. Napadne mě, co by dotyčnému podle mě prospělo. Nikdy ale žádný zákrok přímo nedoporučím. Když za mnou pacient s konkrétním dotazem na nějaký zákrok přijde, jsem mu schopen říct, jaký efekt v jeho případě bude mít. Ale jak jsem řekl – nikdy nedoporučuji a rozhodnutí nechávám výhradně na něm. Protože nutná operace v estetické medicíně neexistuje a vždy je to jen o hlavě. Pokud se klient s něčím na těle trápí, probereme veškeré okolnosti zákroku i případná rizika a nechám ho, ať vše v klidu uváží.

Krása je ale široký pojem a každý ji vnímá trochu jinak... Máte pravdu, co člověk, to jiné vnímání krásy a jiná očekávání. Zásadní je dobrat se k tomu, o co jde konkrétně. Představy jsou důležité a je dobré, když má pacientka s sebou třeba fotku toho, co se jí líbí. „Vědět“ je pro chirurga klíčové. Protože přijde-li žena třeba s požadavkem na větší prsa, existuje nespočet možností, co to znamená. Plný dekolt může v představách různých lidí vypadat až diametrálně jinak. Očekávání pacientů jsou tedy velmi variabilní a lékař je potřebuje pochopit. Protože jako všude jinde i tady platí, že máme jen omezené možnosti.

Co situace, kdy přijde klientka s konkrétním požadavkem a vy cítíte, že by jí neprospěl?

Mně se to stává výjimečně. Občas možná u prsou, u plastiky nosu prakticky vůbec. Esthé je spíš konzervativní klinika, děláme přirozené výsledky, které hodně prezentujeme i na Instagramu. Náš cíl je i odtud zřejmý – jsme zastánci toho, že dobrá plastika se pozná tak, že se nepozná. Nechceme, aby klienti vypadali deformovaně, uměle; naopak. Každý plastik má nějaký svůj styl, podle něhož si ho lidé najdou. To jasně potvrzují i mé pacientky, které v tomto smyslu obvykle vědí, do čeho jdou.

Vnímáte postupem času nějakou změnu v trendech? Žijeme ve složitém světě a trendů je spousta. Velký vliv mají samozřejmě sociální média a preference se liší také v souvislosti s konkrétní sociální skupinou. I každá klinika má své obvyklé sociální skupiny, které se různě prolínají a mají určitý vkus, tendence. Podle mě to tedy není obecně o tom, zda se dělají menší nebo větší prsa, kulatější zadky... Značná variabilita

navíc existuje i napříč jednotlivými zeměmi. Jediný trend, který se v médiích popisuje, je zvyšování celkového počtu estetických zákroků s tím, že vysoké procento klientů tvoří generace Z, tedy lidé momentálně nad dvacet let. U nich je vliv sociálních médií evidentní, tím spíš, že si v jejich rámci mají možnosti vyzkoušet nejrůznější obličejové filtry, jimiž se následně inspirojí.

Myslíte si, že hezčí lidé mají jednodušší život?

Jednoznačně. Existuje řada studií, které potvrzují, jak krása ovlivňuje platy, akademický postup i to, jak vás vnímají ostatní. Atraktivní lidé mají nižší riziko, že dostanou pokutu, menší pravděpodobnost, že budou odsouzeni soudem a podobně. Není to spravedlivé, ale je to tak. Tato problematika je hezky popsána třeba v knize *Survival of the Prettiest* od Nancy Etcoff, americké psycholožky a výzkumnice na Harvardově univerzitě. Dobré je, že právě plastika může v tomto směru pomoci tím, že člověka zatraktivní a posune k celkové spokojenosti.

Proč podle vás řada lidí hledí na plastickou chirurgii stále s určitým despektem?

Myslím si, že jde především o to, s čím se setkali a měli možnost vidět. Je pochopitelné, že pokud šlo o nepřirozené výsledky, které mně osobně také hodně vadí, zaujali vůči plastice právě tento postoj. Plastický chirurg má být garantem krásy, což ne každý lékař ctí. Fyzická krása je navíc matematicky jasně definovatelná. Co definovatelné není, je vnitřní krása, která je mnohem důležitější, přesto i ta fyzická hraje v životě významnou roli. Bohužel právě ty „divné“ zákroky, které s přirozeností nemají nic společného, mohou vrhat špatné světlo na celkové vnímání oboru.

Jaké je tedy podle vás hlavní poslání plastické chirurgie?

Z obecného hlediska v naprosté většině případů nejde o zachraňování životů, ale o zlepšování jejich kvality. Cílem je dělat lidi šťastnější v jejich vlastním těle. A na to, že to opravdu funguje, máme řadu dat potvrzujících naši snahu. Existují ovšem také oblasti, kdy spolupracujeme s ortopedií či chirurgií a řešíme velké radikální resekce, resp. možnosti zakrytí následných defektů po náročném zákroku a obnovení funkčnosti svalů; takže tady by se dalo říct, že jde – byť velmi okrajově – také o zachraňování životů.

Dělat lidi šťastnější je tedy to, co vás osobně na vaší práci naplňuje především?

Přesně tak. Nechci zacházet do nějaké hluboké filozofie, ale myslím si, že člověk obecně je šťastný, pokud dělá šťastné lidi kolem sebe. A nejenom ty nejbližší. Mě naplňuje i štěstí mých pacientů po operacích prsou, nosu, po redukcích... Právě u zmenšení prsou jsou úžasné výsledky a pacientky si mohou

VÍTE, ŽE je plastická a estetická chirurgie vyhledávaná i muži?

Pánové tvoří asi 10 % z celkového počtu klientů. Záleží samozřejmě na typech zákroků, které lékař dělá. Výjimkou není například ani gynecomastie – zmenšení prsů u mužů. Obecně ale u nás v Česku počet mužských klientů nijak nestoupá. Třeba v Americe trend mužských pacientů roste.

užívat kvalitnější život, bez obtíží sportovat a nosit věci, které si nikdy předtím nemohly kvůli svým proporcím obléknout. Navíc jde o bezbolestný zákrok, který boří řadu předsudků o plastických operacích. I proto zájem o tento obor neustále roste.

Specifickou skupinou jsou onkologické pacientky po rekonstrukci prsou, což je i vaše specializace. Vnímáte nějaký rozdíl mezi „běžnou“ klientkou a ženou s takovou zkušeností?

Rozdíl tady bývá často, ale není to pravidlo. Lidé jsou velmi variabilní a neexistuje „průměrná pacientka“ v žádné skupině. Každý jsme jiný a máme jiná očekávání, což je to, s čím ve své praxi při konzultacích hodně pracuji. Očekávání mohou být někdy přehnaná, jindy naopak velmi flexibilní. To mám nejradši, protože v takových případech, kdy klient nemá úplně zřejmou představu a chce jen trochu vylepšit vzhled, jsem si téměř jistý, že bude spokojený. Totéž platí i ve zmiňované rekonstrukční chirurgii, kde je ale mnohem složitější vymodelovat prso a velmi záleží i na dalších okolnostech souvisejících s prodělanou nemocí. Takže co se týká očekávání a naladění pacientek, je to různé v obou zmiňovaných skupinách. Přesto jsou, jak říkáte, onkologické pacientky v jistém směru specifickou kategorií, protože je částečně vracím do života. Žena se opět cítí ženou, má zpátky část svého ztraceného sebevědomí. I to je důvod, proč se právě na tuto oblast specializuji. Když vidíte výsledek a vnímáte tu radost, je to nepřenositelný pocit naplnění.

Jak se stavíte k momentálně populárnímu body positivity přístupu k životu? Nezdá se vám to místy až přehnané?

Mít rád své tělo je základ, od kterého se odvíjí nespočet dalších věcí. Je ale třeba zamyslet se nad tím, co ta láska znamená. Vždyť pokud mám rád své tělo, nenechám ho dobrovolně v tak devastujícím stavu, kterým třeba obezita bezesporu je. Nedovolím mu nekontrolovaně růst, protože to není ani hezké, ani zdravé. Proč bych si měl tloušťkou dobrovolně zkracovat život a mít zvýšené riziko onkologických, kardiovaskulárních a dalších onemocnění, proč bych měl riskovat problematické hojení ran třeba po chirurgických zákrocích a obecně mít horší regeneraci? Mám-li své tělo opravdu rád, budu se chovat tak, aby bylo zdravé. Ne naopak. A právě tohle hlásání v rámci „self love“ a „body positivity“ mi občas – ne vždy – připadá trochu pokrytecké.

Co je podle vás důležité pro to, aby si člověk zachoval přirozenou krásu co nejdéle?



VIZITKA

Doc. MUDr. Ondřej Měšťák, Ph.D. je plastický chirurg, absolvent 3. lékařské fakulty UK. Kromě své lékařské praxe se aktivně věnuje výzkumu v oboru a výuce studentů na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Jeho specializací je estetická a rekonstrukční chirurgie prsů a estetická chirurgie nosu. Za svou klinickou a vědeckou práci, jejíž výsledky pravidelně prezentuje po celém světě, získal řadu významných ocenění.

Jeho domovskou klinikou je klinika Esthé, působí však i na Klinice plastické chirurgie v nemocnici Na Bulovce, kde se věnuje především zmiňované rekonstrukční chirurgii. Je neochvějným zastáncem zdravého životního stylu, miluje svou rodinu, práci a sport.

Jsem velkým zastáncem zdravého životního stylu, možná až lehce patologicky. Jsem ale přesvědčený, že lidé chtějí žít nejenom dlouho, ale i dlouho bez nemoci a zdravý životní styl jim v tom může pomoci. Alfou a omegou všeho je samozřejmě kvalitní spánek, což je kapitola sama pro sebe. Velmi důležitá je i výživa a dostatečné množství proteinů, optimální hydratace, přiměřený pohyb, kvalitní krém s vysokým faktorem na obličej a celkově kvalitní kosmetika, protože krása začíná u pleti. Naopak nejsem přesvědčený o účincích nejrůznějších kolagenových drinků, se kterými se roztrhl pytel – tady nejsou žádná relevantní data účinnosti. U sportu pozor na ty vytrvalostní typu maraton, to krásě příliš neprospívá. Jako přínosnější vidím intenzivní intervalový trénink HIIT. Výborné pro tělo je i střídání tepla a chladu. Otuzování má skvělý efekt na tvarování postavy, sauna zase prohlubuje spánek a mimo jiné snižuje riziko Alzheimerova. Jedno souvisí s druhým – jde o propojený systém, který ale není tak složitý, jak možná vypadá. Pokud jde o rozšířenou péči o pleť, pak bych rád vyzdvihl občasné resurfacing frakčním laserem nebo chemický peeling, ale to opět záleží na okolnostech. Výborné jsou peptidové skin boostery, případně microneedling, neinvazivní, přirozené

a vitalizující metody k udržení svěžího vzhledu pokožky.

Je vidět, že svou práci žijete... Chystáte v tomto směru něco nového?

Určitě ano. Nedávno jsme oslavili 25 let kliniky Esthé, kterou jsme nově zrekonstruovali a znovu slavnostně otevřeli. Za ty roky prošlo jen naší plastickou chirurgií na 80 tisíc pacientů, kterým jsme pomohli zlepšit život. V tomto smyslu chceme jít ještě dál a od příštího roku rozšíříme nabídku o biohacking, tedy optimalizaci mysli a těla tak, aby si člověk co nejdéle udržel kvalitní život, plně využíval svůj potenciál a mohl být šťastný. Je to fascinující disciplína nabízející netušené možnosti.

A na závěr našeho povídání – co byste vzkázal ženám, které jsou samy se sebou věčně nespokojené?

Tohle opakovaně řeším na ambulanci. Mým cílem je, aby lidé byli šťastní, což neznamená, že z kliniky musejí odcházet s plastikou. Někdy postačí jen konzultace, protože problém je jen v pacientově hlavě. To je častý případ i zmiňovaných nespokojených žen... Já jako jedinou účinnou cestu vidím v přenastavení mysli. Na tom je třeba intenzivně a dlouhodobě pracovat, protože přesvědčit vlastní hlavu může být běh na dlouhou trať. Výsledek ve formě šťastnějšího života ale stojí za to.