

Pane docente, naznačil jste, že jste vstával před pátou hodinou. Souvisí fakt, že jste ranní ptáče, s tím, že jste profesně „doskáká“ tak daleko? Nedokážu přesně definovat, proč tomu tak je. Ale nejspíš to mám z doby po rozvodu, kdy jsem měl to štěstí vychovávat svoje děti několik let sám. Často jsem přicházel domů po operacích kolem půlnoci a potom jsem vařil jídlo na příští den, nebo jsem kvůli tomu vstával hodně brzy ráno. A teď se mi to nesmírně hodí, protože nepotřebuji dlouho spát a ráno stihnu tolik, co možná jiní nevládnou.

Jaké další rituály vás udržují ve fyzické i duševní kondici?

Právě díky časnému vstávání kolem čtvrté hodiny ranní mám čas začít každý den cvičením, to znamená sklapovačky, kliky, činky a další cviky. A potom ještě za tmy dělám okruh v Malešickém parku a bez výtahu vyjdu několik poschodí...

Změnily se některé vaše rituály v souvislosti s covidem?

Rozhodně ne, když půl století sportujete, covid to ovlivnit nemůže. Jsem přesvědčen o tom, že dobrá mysl, optimizmus a víra, že se dá vše zvládnout, ovlivňuje pozitivně i naši imunitu – a tím i případné onemocnění covidem. Obdobně je tomu u dalších onemocnění, jak se s tím setkávám v klinické praxi.

Zaznamenal jste v době pandemie zvýšený zájem o estetické zákroky?

„Díky“ pandemii byl zájem určitě vyšší. Mnozí lidé (především ženy) využili nuceného volna k již dříve zvažovaným operacím kosmetických vad, aniž by ztráceli nárok na dovolenou.

Jaké jsou nejžádanější? A na které se specializujete? Jaké děláte nejraději?

K nejčastějším operacím v oblasti estetické chirurgie patří oční víčka. Dobře odoperovaná horní víčka rozzáří pohled, člověk o mnoho let omládne, dolní víčka naproti tomu zbaví obličej jakési únavy. Dolní víčka jsou ke korekci náročnější a vyžadují větší zkušenost plastického



Nestor české plastické chirurgie provedl tisíce úspěšných operací.

NEBOJÍM SE ŘÍZNOUT DO ČLENŮ SVÉ RODINY

S věhlasným plastickým chirurgem **Janem Měšťákem** jsme si povídali nejen o tom, proč vstává dřív než ostatní, co je jeho hnací motor a proč slova někdy zmůžou víc než skalpel.

chirurga. Jinak jsem operoval všechny vrozené a získané vady, včetně obličejových rozštěpů, úrazy, poúrazové a pooperační stavy, rekonstrukce prsů po jejich odstranění... Pokud se jedná o kosmetické vady, pak operace obličeje, zvětšovací a modelační operace prsů, liposukce a jiné kosmetické zákroky. Asi k nejčastějším náročnějším operacím u mě patří rinoplastika neboli operace kosmetické či poúrazové vady nosu.

Nemám právě symetrický nos. Bude to první, čeho si všimnete? Jinými slovy, co vnímáte „na první dobrou“, vady na kráse, nebo spíš barvu hlasu, výraz tváře...? Velice správně jste to formulovala. Když mi někdo položí otázku, co je

nejdůležitější v obličeji, tak odpovím, že na prvním místě jsou to oči, které nejvíce odrážejí charisma, krásu a jakýsi vnitřní náboj. Pak je to úsměv a co kdo řekne a teprve na posledním místě je to nos. Alespoň pro mě. Ale nikdy tomu tak není pro někoho, kdo se trápí velikostí a tvarem nosu. Operace nosu je tím nejobtížnějším, ale také nejzodpovědnějším zákrokem v plastické a estetické chirurgii. Nejobtížnějším proto, že každý nos je jiný a vyžaduje velkou zkušenost a zručnost plastického chirurga. A nejzodpovědnějším je proto, že rozhoduje o dalším životě operovaného člověka. Pokud zákrok není proveden dobře, tak se může stát, že se dotýčný vyhýbá přátelům,

mění zaměstnání, nebo dokonce v nejtěžších případech podstupuje i psychiatrickou léčbu. A také je nejrizikovější pro plastického chirurga, protože je nejvíc vystaven pooperační kritice. Z tohoto důvodu se mnozí operatři takovému zákroku raději vyhýbají.

Úprava nosu dokáže celkově změnit fyziognomii. Jak moc taková změna ovlivňuje psychiku? Potřebuje pak člověk čas, aby přijal svůj nový vzhled?

Vždy, když vyšetřuji někoho před operací nosu, tak mu připomínám dvě základní kritéria. A to subjektivní kritérium, kterým vyjadřuje operovaný po sejmutí sádky z nosu své pocity při pohledu do zrcadla. Neexistuje žádná jiná operace, která by přinesla tolik sebevědomí, radosti a štěstí, jako dobře provedená rinoplastika. Ale velmi důležité je i objektivní kritérium, kdy nikdo ani z nejbližších příbuzných nepozná, že dotyčný podstoupil zákrok. Jen si všimnou, že vypadá nějak hezky, ale prakticky nikdo si neuvědomí zásadní změnu nosu. Dovolím si tu říct, že kromě více než čtyř tisíc provedených rinoplastik jsem korigoval stovky nepovedených operací nosů jinými plastickými chirurgy, jež vedly i k těžkému psychickému strádání operovaného.

Dá se říct, že součástí vaší práce je také psychologie?

Je o mně známé, že téměř šedesát procent žadatelů o operaci, kteří mě navštíví, odmítnu operovat. Ženy často přicházejí proto, že je opustí manžel nebo partner, či mají pocit, že jim věk ubírá na kráse. A zde opět hraje velmi významnou roli moje upřímné a objektivní přesvědčování, že jsou stále krásné, charakteristické a že žádnou operaci rozhodně nepotřebují! Mnohokrát se tyto ženy rozpláčou, protože jim to dlouhou dobu nikdo neřekl, a odcházejí s pocitem opět získaného sebevědomí. A já pomyslného vítězství, přestože operaci ode mne nedostanou. Rád bych tu uvedl jednu milou příhodu, kdy se za mnou dostavila žena, která si „nadělila k sedmdesátinám“ operaci obličej

Doc. MUDr. JAN MĚŠTÁK, CSc.

- Vystudoval LF UK v Praze. Po atestaci z obecné chirurgie pracoval dvacet let na Klinice plastické chirurgie 3. LF UK v Praze, kde také habilitoval.
- Působí jako vedoucí lékař soukromé kliniky Esthé v Praze.
- Absolvoval dlouhodobé studijní pobyty a stáže v Německu, USA, ve Švédsku, Norsku, v Argentíně, ve Švýcarsku, Brazílii a jiných zemích.
- Byl spoluzakladatelem Kliniky plastické chirurgie 1. LF UK v nemocnici na Bulovce, kde působil ve funkci přednosty více než dvacet let.
- I ve svých 77 letech aktivně sportuje a energie má stále na rozdávání.
- Je ženatý, má tři dospělé děti, dvě dcery a syna Ondřeje, který je též plastický chirurg. Radost mu dělají čtyři vnoučata.

neboli facelifting. Já jsem ji vyšetřil a řekl jsem, že má úžasnou genetiku, operaci nepotřebuje – a ať přijde za deset let. A ona mi odpověděla, že u mě byla již před deseti lety a já jsem jí řekl to samé! A skutečně to měla ve své kartě napsáno.

Nemáte někdy nutkání navrhnout člověku, že napravíte, co se přírodě nepovedlo? To nikdy neudělám!

Co pro vás představuje ideál krásy?

Hodnotit krásu ženy je ryze subjektivní pojem, a každý jedinec ji proto vnímá jinak. Pokud budu hovořit za muže, tak jsem přesvědčený, že žena nemusí být krásná, ale přitom nás osloví více než jiné krásnější ženy, protože má pro nás charisma a osobní kouzlo. Líbí se nám její držení těla i chůze, je vřelá, empatická, zkrátka pro nás okouzlující. Naproti tomu se často setkáváme s ženami, které obdařila příroda nevšední krásou a pravidelností rysů, přesto ovšem působí studeně až chladně a pro nás nepřitažlivě. Žena musí mít bezesporu určité rysy krásy, aby se nám líbila. A jestliže pro nás taková žena existuje, potom k povýšení našeho prvního dojmu už pouze stačí, aby byla přiměřeně inteligentní, skromná, osobnostně pokorná a také svým způsobem sebevědomá. Protože právě dostatečně

sebevědomí dokresluje osobnost ženy. Osobnost, která nachází své uplatnění v profesním, společenském i osobním životě. A nelze zde nepřipomenout také ženský šarm. Není to dokonalý make-up, tvář bez vrásek nebo luxusní róba. Je to zvláštní jiskra, osobní kouzlo, jedinečná přitažlivost. Šarm je ten důvod, proč muž dá přednost jedné ženě před mnoha dalšími.

Mluvíte v rámci své klientely jinak se ženami než s muži?

Z pohledu plastického chirurga je jakýmsi nepsaným pravidlem, podpořeným chirurgickou praxí, že žena je mnohem citlivější a zranitelnější na jakékoli nepříznivé projevy související s krásou jejího těla i obličejem než muž. Týká se to některých vrozeně podmíněných vad, ale i tělesných změn, které vznikly v průběhu mateřství nebo v pozdějším věku. Přesvědčivě o tom hovoří naprostá převaha žen vyšetřovaných v našich ordinacích ve srovnání s relativně skrovným počtem vyšetřovaných mužů. A je až neuvěřitelné, jak žena po smysluplné operaci kosmetické vady vnitřně rozkvete, jak je najednou plná optimizmu a elánu a jak její partnerský i rodinný život dostává zcela jiné dimenze. Rád bych zde připomenul, že mnohé ženy jsou stále krásné i v době pokročilejšího věku, aniž by podstoupily nějaký chirurgický zákrok. Záleží na způsobu života. Některé ženy tolik nelpí na tom, jak vypadají, protože ve vztahu k jejich prostředí či profesi pro ně není vzhled a kondice zásadní. Jiné k nám naopak přivádí právě profesionální motivace.

Prozradíte nám, s jakým nejkurióznějším požadavkem jste se v průběhu své praxe setkal?

K takové kuriozitě bezpochyby patří otázka jedné ženy, jestli provádíme takové zvětšení prsů, kde bychom vpravo vložili implantát s gelovou náplní a vlevo s popelem jejího milovaného pejska Andyho, aby ho tak po zbytek života mohla nosit na svém srdci. A mail byl podepsán celým jménem... →



Děti považuje za své největší štěstí. Zde s dcerou Terezou.



Se synem Ondřejem, který úspěšně kráčí v otcových stopách.

Máte jako operátor problém říznout skalpelem do kůže člena rodiny?

To jsem provedl několikrát, naposledy jsem odoperoval nos jedné z mých dcer, nikomu jinému bych ji totiž nesvěřil!

Hudební virtuosoové si nechávají pojistit ruce. Jak to máte vy coby „virtuos“ estetické chirurgie?

Padesát let jsem hrál volejbal, a to i na reprezentační úrovni, a vždy jsem tvrdil, že když to někdo umí, tak se mu nemůže nic stát. Ale přeci jenom to neplatilo celých padesát let, když jednou „uletěla“ smeč soupeři a já jsem si chránil obličej tak nešikovně, že to odnesl prostředníček pravé ruky. Nevěnoval jsem tomu příliš pozornost a asi po roce, protože mě stále trochu bolel, jsem si prst nechal vyšetřit a ukázalo se, že jsem ho měl nalomený. Ale operování mi to nenarušilo...

Váš syn Ondřej splňuje rčení o jablku, které nepadlo daleko. Přestože je dnes zkušený plastický chirurg, chodí za vámi někdy pro radu?

„Mohu ztratit všechno, co jsem v životě získal, jen když budou zdravé a šťastné moje děti.“

Ondra je dnes natolik zkušený, že pokud se mě někdy na něco zeptá ve smyslu, že by potřeboval poradit, tak je to skutečně pouze ve výjimečných případech. Jinak společně samozřejmě často a rádi sdělíme svoje postřehy a baví nás diskutovat o dalších možnostech rozvíjení našeho oboru, a to na úrovni státní i soukromé.

Kdybyste nechtěl, už byste nemusel pracovat. Jsem si jistá, že pro peníze to neděláte, takže vás to stále baví?

Nikdy jsem peníze nebral jako prioritu v mé profesi. Což se nakonec o mně ví, protože odmítám minimálně přes polovinu žadatelů o operaci té či jiné kosmetické vady, když ji nepotřebují. Ale na druhou stranu je i mnoho těch, kteří se na mě obracejí se žádostí, abych je operoval, a jimž vyhovím. Často si říkám, kolik jich stále je.

Těší vás předávat zkušenosti svým mladším kolegům?

Určitě ano, a to při přednáškách nebo přímo při operacích, když mi asistují. Dobře vím, že někteří zkušení plastičtí chirurgové byli na rady mladším kolegům velmi skoupi... A to se mně nelíbilo a ani nelíbí!

Co vám obecně dělá v poslední době největší radost, a naopak starost?

Největší radostí v životě jsou pro mě moje děti, největším životním přáním je jejich štěstí a zdraví. Největšího životního úspěchu,

jakého jsem dosáhl, je jejich důvěra ve mě, jejich pocit jistoty, že jsem tu pro ně a že je nikdy nezklamou. A také to, že jsem je pomohl vychovat do té krásné podoby, v jaké je vidím já a mnozí lidé kolem mě. Jinými slovy, jak jsem kdysi napsal: „Mohu ztratit všechno, co jsem v životě získal, jen když budou zdravé a šťastné moje děti...“

Nic jiného pro mě skutečně není důležitější! Starost mi dělají dnešní mladí lidé, kteří jaksi postrádají úctu k hodnotám, jaké jsme ctili my „dospělejší“. Velmi se mne to dotýká i v otázce našeho oboru, kdy plastičtí chirurgové po atestaci opouštějí svá mateřská pracoviště, kde byli vychováni v naději, že budou pokračovateli naší smysluplné práce při léčbě vrozených a získaných vad. Místo toho upřednostňují práci na soukromých pracovištích s cílem finančního zisku. Problémem je, že nejsou obvykle dostatečně erudovaní a nemají nad sebou zkušeného garanta, který by jim pomohl vyvarovat se operačních chyb. Důsledkem toho jsou nejen stížnosti pacientů nespokojených s výsledkem operace, ale mnohdy i soudní dohry. Nejsem proti tomu, aby atestovaný plastický chirurg přispíval na životní úroveň svých rodin operacemi kosmetických vad, ale aby i nadále pracoval ve státním zdravotnickém zařízení, a pomáhal tak všem těm, kteří jeho nezištnou pomoc potřebují.

Blíží se vánoční svátky, co pro vás osobně znamenají?

V našem podvědomí Vánoce představují hlavně dny klidu a radosti ze setkávání se se svými bližními. Je to jakési zastavení, kdy si všichni odpočineme od každodenního shonu, jemuž jsme v dnešní době tolik vystaveni.

A bez čeho si Vánoce neumíte představit?

Bez svých nejbližších a dáreků, které jim od srdce dám. ■