

隆胸手术能维持多久取决于手术类型和个人体质差异。通常，隆胸的效果可以持续6至10年或更长时间。但随着时间的推移，可能会出现假体磨损、老化等问题，因此建议在隆胸手术后的一定时间内定期进行复查和管理。

为了预防包膜挛缩，可以采取以下措施：

- 1、选择正规的医院和经验丰富的医生。综合医院通常拥有先进的设备和技术，可以降低手术风险。
2. 选择适合您的植入材料。由于包膜挛缩的发生率可能因植入材料而异，因此您应该遵循医生的建议选择适合您的植入物。
- 3、注意术后护理。为了预防术后包膜挛缩，休息、饮食、按摩等管理必不可少。
4. 定期审查。通过定期复查，可以及时发现问题，采取行动，预防包膜挛缩的发生。

也就是说，在隆胸手术之前，一定要充分了解手术的相关信息，选择正规的医院和经验丰富的医生。手术后，请遵循医生的建议并照顾好自己，以减少包膜挛缩的风险。