乳房缩小手术通常需要切除部分乳房皮肤、皮下组织和乳房组织来缩小乳房。根据患者的乳房状况和医生的经验，手术方法有多种。常见的手术方法包括：

1. 切除增大、下垂的乳房皮肤和皮下组织，形成半球形的乳房皮壳。
2. 去除过度生长的乳房组织，矫正下垂的乳房形状，打造半球形乳房实体。

缩胸手术存在一定的风险，包括感染、出血、乳头和乳晕坏死、感觉下降和泌乳受损、切口愈合延迟和疤痕生长。

如果选择正规的整形诊所，找有丰富手术经验的医生，严格按照医生的指导进行术前准备和术后护理，手术的安全性是可以放心的。

我们要提醒您的是，所有的手术都有一定的风险，缩胸手术也不例外。因此，在决定进行手术时，应慎重考虑，做好心理准备。