

大多数女性都希望拥有丰满的胸部，但胸部过大其实会影响女性的美丽。即使在日常运动中也可能难以佩戴并且可能不舒服。那么如果你的胸部过大该怎么办呢？

胸太大怎么办？

### 1. 抽脂、缩胸手术

乳房由脂肪和乳腺组成，而由于女孩的乳房皮下脂肪比例较高，因此可以通过吸脂术来缩小乳房尺寸。此方法切口小，几乎不留疤痕，但缺点是效果较差，并不适合所有人。

### 2. 柱状乳房缩小手术

用小刀切开乳晕周围，去除部分皮肤和乳房，然后悬挂起来，可以有效缩小乳房尺寸。伤口位于乳晕与皮肤交接处，缝合初期出现较多皱纹，但36个月后会软化、变浅。

### 3. 标准乳房缩小术乳房缩小术

去除多余的皮肤和乳房组织并重新定位乳头，手术后可能会在乳房下缘留下明显的“倒T”形疤痕。

胸太大容易下垂吗？

乳房较大的患者比较容易出现下垂的情况。由于乳房足够小，重力和衰老的影响相对较小。乳房越大，怀孕期间荷尔蒙对衰老和体重变化的影响就越大，所以一般来说，乳房越大，就越容易下垂。

日常生活中佩戴胸罩，运动时佩戴运动胸罩，可以减少重力对乳房的影响。另外，尽量保持体形，避免体型突然增大或减小。这是因为，随着体重的增加，乳房的皮肤和韧带相应增大，但随着体重的减少，皮肤和韧带的收缩能力受到限制，从而会加剧乳房下垂。

乳房过大不仅影响美观，患者还容易在乳房下方的壁上出现湿疹。长时间佩戴会给胸部带来很大压力的文胸会导致肩部不适。如果出现上述症状，会给患者的生活带来很大的负担，因此可以考虑进行乳房缩小、上提手术来解决下垂的外观。