

我经常遇到生完孩子的女性，问她们为什么胸部下垂。我还能恢复美丽丰满的乳房吗？

女性都知道，乳房下垂会让女性失去平衡的身体线条之美。因此，很容易失去参与正常社会活动的勇气，养成自卑、羞耻的病态心态。乳房下垂是中老年女性怀孕、哺乳后常见的生理现象，是由于乳房内的分泌腺和带蒂组织增生，导致乳房先长大而后缩小而发生的。被拉伸、膨胀的皮肤和悬挂支撑结构的弹性降低，因此乳房不能再因重力作用而收缩和恢复，导致乳房松弛、像袋子一样下垂。

根据乳房下垂的程度，可分为三度。 度：乳房下垂，乳头与乳房反射线平行。 2级：乳头位置低于乳房下方皮肤反射线，但高于下乳房位置。 三级：乳头位于乳房较低的类型，但有些乳房下垂，尤其是远端乳房增大，下垂更严重，但乳头仍不位于下部乳房的。乳房下垂也应考虑为III级。

乳房下垂一般有三种类型：梭形下垂、三角形下垂、角形下垂。

那么，如何预防乳房下垂呢？

各种强身健体的方法，尤其是运动和冷水浴，都会对乳房产生有益的作用，而短期的冷刺激对于改善乳腺组织的营养、增加其张力、促进正常生长非常有益。

有些妇女和女孩由于胸部肌肉薄弱而出现乳房下垂、发育不全或下垂的情况。因此，建议经常进行增强胸部、背部和全身负荷的体育锻炼，如游泳（尤其是蛙泳）、划船等。

选择合适的胸罩并注意佩戴方式是不容忽视的，这对于胸部较大或下垂的女性来说很重要。选择不合适的胸罩也会阻碍胸部区域的血液循环。

那么乳房下垂可以通过手术矫正吗？回答是肯定的。目前乳房下垂整形术

矫正乳房下垂的手术方法有多种，包括真皮固定、提胸固定、双环固定等。基本原理是提升和固定下垂和松弛的乳房组织，并相应地去除它以使其成形。“皮肤乳晕”可以实现正常的乳房外观。然而，由于去除皮肤和形成疤痕影响美观的问题，现代常常采用双环固定来矫正下垂的乳房，因为这种方法只在乳晕和皮肤交界处留下手术痕迹。手术后随着时间的推移，运动的迹象将变得几乎不明显。尤其是对于乳房较大且下垂的情况，需要结合乳房缩小手术和乳房矫正手术来矫正这种畸形，因此治疗更加复杂，与乳房缩小手术类似。

请记住，隆胸手术不能提拉和固定乳房组织和皮肤，只能暂时增加乳房体积和增加

皮肤张力，因此不建议仅通过隆胸手术来矫正下垂的乳房。乳房组织水肿下陷，皮肤组织持续松弛，乳房组织萎缩，导致“双峰胸”，质地改变，外观难看。