

لیفت سینه از جراحی های زیبایی سینه است که با برداشتن پوست اضافی سینه و کشیدن بافت های مجاور، موجب ایجاد سینه ای خوش فرم می گردد. با انجام جراحی لیفت پستان که نوعی جراحی زیبایی سینه است می توان ظاهر نامتوازن یا افتاده سینه را متناسب و هماهنگ با چارچوب بدن فرد اصلاح نمود. با کشیدگی پوست، آرنول (هاله تیره اطراف سینه) بزرگ خواهد شد و سر سینه و آرنول به سمت پایین قرار خواهد گرفت این مشکل نیز با عمل ماستوپکسی قابل اصلاح است. دکتر بهزاد خوروش، فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی و جراح لیفت سینه در تهران، با بهره گیری از تکنیک بالای خود، فرم سینه هایتان را به زیبایی اولیه آنان بر می گرداند.



دلایل افتادگی و تغییر فرم سینه

- وراثت
- افزایش سن
- پیری بافت و پوست سینه
- بزرگ بودن سایز سینه ها و سنگینی آن
- کاهش وزن زیاد
- اختلالات هورمونی
- لازم به ذکر است کاهش وزن بعد از جراحی لیفت سینه، بر نتیجه جراحی تاثیر منفی می گذارد.

کاندیدای مناسب لیفت سینه

- در درجه اول فرد باید از سلامت کامل جسمانی برخوردار باشد.
- افرادی که سن شان بیشتر از ۱۸ سال است.
- بانوانی که به دلیل بارداری و دوران شیردهی دچار تغییرات ناخواسته ای از قبیل کشیدگی و افتادگی سینه شده اند.
- افرادی که در زمان عمل ماستوپکسی در دوران حاملگی یا شیردهی به سر نمی برند.
- افرادی که دارای سینه هایی افتاده هستند.
- افرادی که به دلیل افزایش سن پوست سینه شان قابلیت ارتجاعی و سفت بودن خود را از دست داده است.
- خانم هایی که به دلیل کاهش وزن به میزان قابل توجه ای موجب از دست رفتن حجم زیادی از سینه شده اند.
- بانوانی که به منظور زیبایی و افزایش اعتماد به نفس و ایجاد تناسب اندام زیبا اقدام به لیفت سینه می نمایند.
- افرادی که وزن شان به تثبیت رسیده است و در آینده قصد کاهش وزن ندارند.

جلسه مشاوره

اگر قصد دارید جراحی لیفت سینه در تهران انجام دهید، شرکت در یک جلسه مشاوره با جراح سینه الزامی است. به این ترتیب می توانید جراح خود را بهتر بشناسید و در خصوص صحت انتخاب خود اطمینان بیشتری کسب کنید. در طول این جلسه جراح معاینات لازم را انجام داده، سابقه پزشکی تان را بررسی کرده و به ایده ها، دغدغه ها و اهدافتان گوش می کند. وی مناسب ترین روش برای خلق بهترین نتیجه را به شما پیشنهاد خواهد کرد.

مراقبت های قبل از لیفت سینه

آماده شدن برای فرایند بالا بردن سینه ها با جراحی، بخش مهمی از پروسیجر درمان است و توصیه می شود تمامی اقدامات لازم از قبیل تست ها و آزمایشات تجویز شده توسط پزشک را انجام دهید. همچنین لازم است با محل کار خود هماهنگی های لازم را برای مرخصی گرفتن جهت سپری کردن دوره ریکاوری بعد از عمل، انجام دهید. با توجه به اینکه ماهیت این جراحی، تهاجمی است در هفته های منتهی به روز جراحی، لازم است مصرف سیگار و محصولات وابسته به دخانیات را متوقف کرده و الکل ننوشید. همچنین اگر داروهای رقیق کننده خون از قبیل آسپرین یا داروهای ضد التهاب یا مکمل مصرف می کنید نیز باید طبق دستور پزشک، تغییرات لازم را در خصوص قطع مصرف یا تغییر در دوز آن اجرا کنید.

بهترین جراح لیفت سینه در تهران

انتخاب جراح لیفت پستان در تهران با نتیجه به دست آمده از فرایند در ارتباط مستقیم قرار دارد. بنابراین دقت عمل به خرج دادن در انتخاب بهترین جراح لیفت سینه بسیار حائز اهمیت است. به متقاضیان این فرایند توصیه می شود که در زمان انتخاب جراح، فاکتور هایی از قبیل تجربه و مهارت جراح را بررسی کرده و حتماً عکس های قبل و بعد از عمل سایر بیماران جراحی شده به دست وی را مشاهده کنند. با مشاهده این عکس ها می توانید در خصوص کیفیت کار جراح اطلاعات مفیدی به دست آورید.



لازم به ذکر است، خانم هایی که اخیراً زایمان نموده اند می بایست جهت انجام جراحی لیفت سینه، حداقل ۶ ماه پس از زایمان و شیردهی اقدام به جراحی بالا کشیدن سینه نمایند.

لیفت پستان چه تغییراتی در سینه ها ایجاد می نماید؟

- باعث گرد تر شدن سینه ها می شود.
- نوک سینه ها را بالا می برد.
- در سینه ها هماهنگی و تقارن ایجاد می کند.
- اندازه هاله دور نوک سینه را کاهش می دهد.

آیا می توان از لیفت سینه برای ایجاد قرینگی در پستان ها استفاده کرد؟

معمولاً در طول فرایند ماستوپکسی، موقعیت هاله نیز تغییر کرده و در وضعیت بهتری قرار داده می شود. بنابراین اگر عدم تقارنی در سینه ها وجود داشته باشد، ماستوپکسی می تواند این عدم تقارن را رفع کرده و قرینگی را در سینه ها خلق کند.

روش جراحی ماستوپکسی

در جراحی ماستوپکسی به منظور اصلاح افتادگی، شکاف کوچکی با استفاده از تکنیک های مختلف در سینه ایجاد می گردد. امروزه بهترین جراح لیفت سینه تهران برش را در هاله دور سینه و برش عمودی زیر سینه ایجاد می نماید تا با این تکنیک نتایج حاصل از لیفت سینه را بهبود بخشند و احتمال باقی ماندن جای اسکار را به حداقل ممکن برسانند. تکنیکی که یک جراح پلاستیک خوب برای جراحی لیفت پستان در تهران انتخاب می کند به عواملی از قبیل آناتومی فعلی سینه فرد و قابلیت ارتجاعی پوست سینه، هدف فرد و مقدار لیفت مورد نیاز بستگی دارد.

لیفت سینه بدون جراحی

امروزه شاهد فهرست بی پایانی از روش های زیبایی بدون جراحی هستیم. با توجه به اینکه راحتی هر چه بیشتر بیمار، یکی از اهداف یک جراح خوب است، زمانی که جراح یقین حاصل کند که یک روش بدون جراحی یا جراحی کمتر تهاجمی می تواند بهترین نتیجه را به دست بدهد، قطعاً این گزینه، گزینه برگزیده او خواهد بود. اما حقیقتی که بر اساس تجربه بهترین جراحان لیفت سینه ثابت شده این است که یک روش بدون جراحی لیفت کردن سینه نمی تواند نتیجه مطلوبی که از روش جراحی به دست می آید را خلق کند. در روش لیفت پستان بدون جراحی نمی توان پوست افتاده و شل را محکم کرد. این روش نمی تواند بافت همبند سینه ها را بهبود بخشیده و پوست اضافی آن را بردارد. با توجه به این توضیحات و حقایق بیشتری که بهترین جراح لیفت سینه در تهران در طول جلسه مشاوره برای بیمار موشکافی می کند می توان به این نتیجه منطقی رسید که جراحی ماستوپکسی می تواند بهترین گزینه برای بانوانی باشد که به دنبال رفع شلی و افتادگی سینه های خود هستند. پیشنهاد یک جراح خوب به بیمار این است که برای خلق نتیجه ای زیباتر و دلچسب تر، بهتر است فرایند ترکیبی لیفت و پروتز سینه انجام شود.

لیفت سینه بدون جراحی و معایب آن

همانطور که اشاره شد لیفت سینه با روش های غیر تهاجمی نیز قابل انجام است که در ادامه به بررسی برخی از این روش ها می پردازیم:

- لیفت سینه با نخ: در این روش پزشک با استفاده از نخ های قابل تجزیه به نام آبتوس سینه را به سمت بالا برده و به اصلاح افتادگی سینه می پردازد.
- لیفت سینه با لیزر: در لیفت سینه با لیزر، پزشک میزان کلاژن سازی پوست را تحریک کرده و به وسیله ی پرتو های انرژی سلول های مرده را نابود می کند اما این روش در افرادی که افتادگی سینه زیادی دارند تاثیر چندانی ندارد.
- لیفت سینه با روش ترماز: در این روش از طریق امواج رادیویی ترماز، بافت پروتئینی پوست سفت شده و در نتیجه سینه ها لیفت می گردند. لیفت سینه با این روش نیاز به تکرار دوره درمان دارد تا نتایج موثر آن مشخص شود.
- لیفت سینه با تزریق بوتاکس: در این روش از طریق تزریق بوتاکس، پزشک عضلات زیر پوست را فلج کرده که منجر به صاف شدن و لیفت سینه ها می شود. این روش نیز همانند روش ترماز به ترمیم نیاز داشته و هر ۴ ماه فرد باید به تزریق دوباره آن اقدام کند.

معایب لیفت سینه بدون جراحی

امکان برگشت سینه ها به حالت اولیه: همانطور که اظهار کردیم در تمامی روش های لیفت سینه بدون جراحی، امکان بازگشت سینه ها به حالت اولیه وجود داشت و در تمامی آن ها بیمار پس از طی مدت زمانی باید به ترمیم دوره درمان خود اقدام کند اما در لیفت سینه با جراحی بیمار به طور دائمی به لیفت سینه خود اقدام می کند.

هزینه: شاید باور این موضوع برایتان سخت باشد اما هزینه های ناشی از لیفت سینه بدون جراحی به دلیل ترمیم دائم آن ها در اغلب مواقع بیشتر از هزینه های این پروسه از طریق جراحی می شود زیرا با گذر زمان هزینه های ترمیم مجدد درمان لیفت سینه متفاوت خواهد بود.

لیفت اسکارلس سینه چیست؟

لیفت اسکارلس فرایند جراحی برای لیفت سینه است که با کمترین سطح تهاجم همراه است. در این روش به جای ایجاد برش ها در پوست، جراح از جریان های الکتریکی یا اولتراسوند برای گرم کردن سلول های چربی و پوست در سینه ها استفاده می کند.

به این ترتیب، بافت سینه، محکم شده و لیفت مطلوبی به دست می آید. هر چند این تکنیک از نظر فنی، اسکاری را بر جای نمی گذارد ولی تنها برای آندسته از بانوانی قابل اجراست که دچار حداقل میزان افتادگی سینه هستند. این روش برای بانوانی که از افتادگی شدید سینه ها رنج می برند، هیچ کاربردی ندارد.

پروسه جراحی لیفت سینه

عمل لیفت سینه تحت بی هوشی عمومی انجام می گیرد. این روش درمانی با شرایط کاملاً استریل در اتاق عمل انجام می شود. بهترین فوق تخصص پلاستیک تهران با ایجاد شکاف های لازم در سینه با دقت و مهارت زیاد بافت سینه را سفت کرده و با رو به بالا کردن، سینه را اصلاح می نماید. بعد از کامل شدن عمل لیفت و بالا کشیدن سینه فرد به ریکاوری و بعد به بخش منتقل خواهد شد تا وضعیت فرد به طور دقیق تحت نظارت باشد.



برش های لیفت سینه به چه صورت هستند ؟

به منظور به انجام رساندن عمل لیفت پستان ، مشابه با بسیاری از جراحی های زیبایی دیگر ، باید بر روی سطح پوست در محل مورد نظر برش هایی ایجاد شود. در تمامی عمل هایی که از طریق برش به انجام می رسند ، باید درصدی را برای احتمال برجای ماندن اسکار ، کنار بگذارید. این را هم بدانید که برای کاهش ریسک باقی ماندن اثر اسکار ها ، اقداماتی وجود دارد که پیش از عمل ، در حین انجام پروسه و در دوره ریکاوری بایستی انجام شوند. همانطور که احتمالاً آگاه هستید ، قدم اول در این راستا ، مراجعه به بهترین جراح لیفت سینه در تهران است. انجام جراحی لیفت پستان نزد یک متخصص کارآزموده احتمال بروز عوارضی را که موجب تشکیل اسکار می شوند ، پایین می آورد. همچنین ایشان راهنمایی های بسیار کارآمدی را به شما ارائه می دهد تا در دوره نقاهت با مراقبت از خود از بروز اسکار پیشگیری کنید. یکی از مواردی که در امر برجای ماندن اسکار تاثیرگذار است ، نوع و نحوه برش ها می باشد. در عمل بالا کشیدن سینه با توجه به میزان افتادگی ، سایز و فرم پستان ها ممکن است برش ها در فرم های مختلفی ایجاد شوند که در نتیجه آن نوع اسکاری که ممکن است بر جای بگذارند نیز متفاوت است. در ادامه مقاله می خواهیم به این مطلب مهم بپردازیم.

لیفت پستان بدون اسکار

یکی از جدیدترین متدهای رفع افتادگی پستان ها ، لیفت بدون اسکار است که به جای ایجاد برش در سطح پوست ، دکتر لیفت سینه با استفاده از جریان الکتریکی کم توان یا انرژی امواج فراصوت ، گرما را به سلول های چربی و پوست پستان ها منتقل می کند. بدین صورت بافت ها فشرده و محکم می شوند ، و سینه به سمت بالا کشیده می شود. البته دقت داشته باشید این پروسه برای زنانی که افتادگی بسیار خفیفی دارند مناسب است

برش هلالی

اگر لیفت سینه از طریق برش هلالی انجام پذیرد ، اسکار کوچکتری بعد از عمل برجای می ماند. نحوه برش هلالی برای عمل بدین صورت است که در بخش بالایی و مرکزی هاله تیره نوک پستان ، یک برش هلالی کوچک (مانند نیم دایره) ایجاد می شود. این تکنیک برای بانوانی که سینه هایشان افتادگی کمی داشته و بافت های اضافی آن ناحیه به سبب دوران بارداری یا کاهش وزن در حد معمولی باشد ، کاربرد مطلوبی دارد.



برش دوناتی شکل

خانم هایی که افتادگی پستان هایشان متوسط است ، بهترین جراح لیفت سینه در تهران برای بالا بردن سینه ها در عمل لیفت ، از برش دوناتی شکل استفاده می کند. برش در این تکنیک جراحی دور تا دور هاله تیره نوک پستان ایجاد می شود. اسکار در این روند نیز تا حدودی محدود می باشد و به طور مشخص قابل رویت نخواهد بود.

برش آبنباتی

این متد طی دو برش به انجام می رسد. برش اول از قسمت انتهایی نوک پستان ایجاد شده و به صورت عمودی تا چین خوردگی تحتانی سینه ادامه پیدا می کند. برش دوم نیز به صورت دایره ای پیرامون هاله پستان شکل می گیرد که در نهایت شکل آن همانند یک آبنبات می شود. کسانی که می خواهند سینه هایشان علاوه بر لیفت کمی تغییر حالت نیز پیدا کنند ، باید تحت این تکنیک جراحی شوند. برش آبنباتی یکی از رایج ترین نحوه های برش دهی در جراحی لیفت سینه است.

برش لنگری

اگر سینه های فرد متقاضی افتادگی چشمگیری داشته باشند ، بهترین جراح لیفت سینه در تهران بکارگیری برش لنگری را پیشنهاد می کند. همانطور که از اسم آن پیداست برش ایجاد شده در نهایت به شکل یک لنگر در می آید ؛ زیرا در ابتدا یک برش افقی در چین خوردگی سینه ایجاد می شود و برش بعدی به صورت افقی بین هاله تیره نوک پستان و برش افقی ایجاد شده ، شکل می گیرد. هر چند که این تکنیک اسکار قابل توجهی برجای می گذارد اما از طرف دیگر تغییرات قابل توجهی را نیز به ارمان آورده و افتادگی شدید سینه را برطرف می سازد.



میدان ونگ ، خیابان پیستمر گاندی ، پلاک 16 ، طبقه دوم ، واحد 4
88778795_88209545

لیفت سینه با ورزش

زمانی که افتادگی سینه ها و بدشکلی آنها بر ایمن آزار دهنده می شود و به دنبال راهکاری برای درمان آن می گردیم، ممکن است به مواردی از قبیل راه های خانگی لیفت سینه یا بالا کشیدن سینه با ورزش برخورد کنیم. حقیقی که باید آن را پذیرفت این است که بافت و ترکیب سینه به گونه ای است که وقتی حجم خود را از دست می دهد و در پی تاثیر عوامل مختلف از قبیل بالا رفتن سن، شیردهی، تغییرات شدید وزنی دچار افتادگی می شود نمی توان به روشی غیر از جراحی و حذف پوست اضافی که عامل افتادگی محسوب می شود، سینه ها را به پوزیشن قبل برگرداند. بنابراین، ورزش کردن یا روش های خانگی، تنها جنبه تبلیغاتی داشته و نمی تواند راه حل مناسبی برای رفع این مشکل تلقی شود.

مراقبت بعد از عمل لیفت سینه

- دوره نقاهت عمل لیفت پستان یک هفته تا ۱۰ روز است.
- بعد از عمل کبودی و تورم داشتن طبیعی است و بعد از مدتی کبودی از بین می رود و تورم به مرور زمان کاهش می یابد.
- بعد از جراحی **لیفت پستان** تغذیه خود را با نوشیدن مایعات شروع کنید تا آب از دست رفته بدن جبران شود.
- به مدت زمان ۴۸ ساعت بعد از عمل لیفت پستان از حرکت دادن بی رویه بازوها خودداری نمایید و حرکت دست ها را تدریجی افزایش دهید.
- داروهایی که بهترین جراح لیفت سینه در تهران تجویز نموده است را به طور مرتب و طبق دستور استفاده نمایید.
- محل برش ها را بعد از جراحی خشک نگه دارید و چنانچه احساس خشکی در پوست سینه های خود می کنید از مرطوب کننده استفاده نمایید و مراقب باشید که با محل برش و زخم ها تماسی نداشته باشد.
- برای اینکه زخم ها تحت فشار قرار نگیرند حین استراحت کردن سر و بالاتنه را بالاتر از حد معمول خود قرار دهید.
- به مدت ۶ هفته بعد از لیفت سینه از انجام فعالیت های ورزشی و سنگین و حمل اجسام سنگین خودداری نمایید.
- تا وقتی که بازو و شانه ها توانایی حرکات کامل در تمام جهات را بدست نیاورده است از رانندگی کردن اجتناب کنید.
- تا ۶ هفته بستن سوتین بعد از عمل **لیفت پستان** باید به طور مداوم استفاده شود و فقط حین استحمام خارج شود.

پیشگیری از بروز عفونت بعد از عمل لیفت پستان

طبیعتاً در همه جراحی ها احتمال بروز عفونت وجود دارد، اما چنانچه بیمار دستورالعمل های پس از جراحی لیفت سینه را به خوبی رعایت نماید و آنتی بیوتیک های تجویز شده توسط پزشک خود را در ساعات مقرر مصرف نماید احتمال ابتلا به عفونت پس از جراحی ماستوپکسی به میزان چشمگیری کاهش می یابد. همچنین رعایت موارد فوق دوره نقاهت را نیز کوتاه تر کرده و منجر به تسریع و تسهیل فرآیند بهبودی نیز می شود.

ورزش و فعالیت بعد از لیفت سینه

پرسش پر تکرار افراد ورزشکاری که لیفت پستان انجام می دهند این است که چه مدت بعد از عمل می توانند به روتین ورزشی خود بپردازند. جراح پلاستیک در پاسخ به این پرسش می گوید که بازگشت به برنامه معمول ورزشی بعد از جراحی لیفت پستان یک روند تدریجی است که در ادامه به طور دقیق توضیح داده شده است. البته این مورد هم باید در نظر گرفته شود که ممکن است روند و سرعت بهبودی در افراد مختلف تا حدودی متفاوت باشد.

• سطح فعالیت در روز جراحی و هفته اول

توصیه یک جراح پلاستیک خوب بعد از عمل لیفت سینه در تهران این است که بعد از عمل حتماً کمی بلند شده و به قدم زدن بپردازید. حرکت کردن باعث می شود سرعت ریکاوری بالاتر رود. پیاده روی سبک در روزهای ابتدایی از بروز آمبولی زودهنگام جلوگیری می کند؛ به این خاطر که عضلات به حرکت در آمده و خون و اکسیژن به نحو مطلوب تری در بدن جریان پیدا می کنند. همچنین فعالیت های فیزیکی باعث ترشح هورمون اندورفین شده که به همین خاطر به کاهش درد و بهبودی حال فرد کمک می کند. دقت داشته باشید در این بازه نباید به فعالیت های سنگین بپردازید.

• دو هفته بعد از لیفت پستان

اکثر افراد با گذشت دو هفته می توانند کارهای روزمره را تا حد زیادی به انجام رسانند اما این را هم در نظر بگیرید که پروسه بهبودی برای همه یکسان نیست. بنابراین بعد از این مدت خوب است به بهترین جراح لیفت سینه در تهران مراجعه نمایید تا ایشان با ارزیابی روند بهبودی، سطح مجاز فعالیت و تمرینات ورزشی را برایتان معین کند. به صورت کلی افراد توانایی لازم جهت انجام فعالیت های فیزیکی متوسط را بدست آورده اند. انجام حرکات ورزشی مربوط به بازوها نیز به صورت آرام در این مقطع امکان پذیر است. همچنین حرکات هوازی قسمت پایین تنه را نیز می توانید انجام دهید. به یاد داشته باشید، که هنگام ورزش حتما سوتین مخصوص بپوشید. حتی اگر در این دو هفته احساس کردید حالتان خیلی بهتر شده است، نباید بیش از آنچه گفته شد به خود فشار وارد کنید.

• گذشت یک ماه از عمل لیفت پستان

عموما سپری شدن یک بازه یک ماهه از زمان انجام لیفت سینه، فرد را برای انجام فعالیت های سنگین تر تا حد زیادی آماده می کند. اما باز هم باید به بدن خود و واکنش های آن نسبت به کارهایی که انجام می دهید، دقت کنید. برخی افراد ممکن است به بیش از یک ماه استراحت نیاز داشته باشند.



نتیجه لیفت سینه

مشاهده نتیجه نهایی جراحی به زمان نیاز دارد. تا مدتی سینه ها دچار تورم و التهاب می باشد که بعد از طی مدتی کاملا بهبود خواهد یافت و می توان نتیجه نهایی را مشاهده نمود.

آیا لیفت پستان تغییری در اندازه سینه ها ایجاد می کند؟

بیشتر بانوانی که متقاضی لیفت سینه در تهران هستند، دوست ندارند اندازه سینه هایشان تغییر کند. آنها لیفت را به امید داشتن سینه هایی پرتر و برجسته تر انجام می دهند. ولی حقیقت این است که لیفت پستان به تنهایی باعث اندکی کاهش در اندازه سینه ها می شود. علت این کاهش اندازه، برداشته شدن مقداری پوست و اندکی از بافت سینه است. توصیه جراح در طول جلسه مشاوره به بیمارانی که خواهان درمان افتادگی سینه های خود هستند و در عین حال دوست دارند سینه هایشان کوچک نباشد این است که همزمان با لیفت سینه، پروتز سینه را نیز انجام دهند. مزیت فرایند ترکیبی لیفت و پروتز همزمان سینه این است که بیمار بعد از فرایند صاحب سینه هایی خوش فرم و گرد بوده و اندازه سینه ها نیز بسیار رضایت بخش خواهد بود.

ماندگاری نتایج جراحی لیفت پستان

افرادی که تحت عمل جراحی ماستوپکسی قرار می گیرند پس از جراحی، به سینه هایی خوش فرم، جوان تر و سفت تر دست خواهند یافت. تورم ناشی از **عمل لیفت سینه** نیز پس از گذشت چند هفته به طور کامل رفع می گردد و فرم واقعی و جدید سینه ها هویدا می شود. ماندگاری عمل ماستوپکسی در هر فردی متفاوت است، اما به طور کلی و در صورت رعایت دستورالعمل های پس از عمل، می تواند تا سال ها باقی بماند.

آیا جراحی لیفت پستان خطرناک است؟

علی القاعده تمامی جراحی های زیبایی با درصدی از ریسک و خطر همراه هستند، اما در صورت انتخاب یک **جراح پلاستیک خوب**، برای انجام جراحی لیفت سینه در تهران، خطر جراحی به میزان قابل ملاحظه ای کاهش یافته و همچنین عوارض ناشی

از جراحی نیز به حداقل خواهد رسید. از این رو می‌توانید به مطب دکتر خوروش ، فوق تخصص جراحی پلاستیک در شمال تهران ، در محدوده ونک مراجعه کنید.

لیفت سینه بعد از شیردهی

شماری از بانوان پس از بارداری و البته دوران شیردهی به نوزاد خود ، تصمیم بر این می‌گیرند که ظاهر سینه هایشان را بهبود ببخشند. لیفت سینه یا ماستوپکسی می‌تواند انتخاب مناسبی برای آنان باشد که چرا که به سبب حاملگی و شیر دادن به کودک ، به احتمال خیلی زیاد اصلی‌ترین مشکلی که برای فرم پستان‌ها بوجود آمده است ، افتادگی آن است.

برای لیفت سینه بعد از شیردهی ، زمانی که به جراح خوب لیفت پستان در تهران مراجعه می‌کنید ، ایشان در وهله اول فرم سینه‌ها و میزان افتادگی آن‌ها را مشخص می‌کند. درجه افتادگی سینه‌ها با توجه به فرم و محل قرارگیری هاله تیره سینه و نوک پستان به نسبت چین زیر سینه تعیین می‌شود.

گفته می‌شود افتادگی سینه در سه‌گريد تقسیم‌بندی می‌شود. در صورتی نوک پستان به‌طور کامل و مستقیم به سمت پایین باشد در حقیقت افتادگی آن در گريد آخر یعنی پتوز قرار دارد. این بررسی‌ها برای این‌به‌انجام می‌رسند که جراح متد و روش برش مناسب را برای انجام لیفت سینه انتخاب نماید. مهمترین مزیت انجام عمل لیفت پستان بعد از شیردهی این است که ظاهر جوان و خوش فرم پستان‌ها برای مدت بیشتری ماندگاری خواهند داشت و تحت تاثیر تغییرات هورمونی دوران حاملگی و شیردادن به نوزاد قرار نمی‌گیرد.

نحوه جلوگیری از افتادگی سینه‌های بعد از شیردهی

همانطور که گفته شد افتادگی سینه بعد از شیردهی ، امری اجتناب‌ناپذیر بوده و همه بانوان در این دوران به آن دچار خواهند شد که شدت آن از فردی به فرد دیگر متفاوت می‌باشد. در حقیقت سینه‌ها دارای رباط‌هایی به نام لیگامان کوپر هستند که کشیدگی آن به دلیل سنگین شدن سینه می‌تواند افتادگی آن‌ها را در پی داشته باشد. بهترین روش درمان این عارضه ، لیفت سینه است که در کوتاه‌ترین زمان ، سینه‌های خوش فرم و زیبایی را براتان به ارمغان خواهد آورد. اما روش‌های دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند اندکی در جلوگیری از افتادگی سینه‌ها و ایجاد ظاهری زیبا برای آن‌ها موثر واقع شوند که شامل:

نوشیدن آب : باید بدانید که هر چه بدن خود را هیدراته نگه دارید ، خاصیت ارتجاعی پوستتان حفظ خواهد شد و این موضوع می‌تواند میان افتادگی سینه‌ها را کاهش دهد.

عدم استعمال دخانیات : مصرف سیگار علاوه بر معایب پر شماری که دارد ، حتی در ایجاد ظاهری نامناسب در سینه‌ها موثر بوده و بهتر است مصرف آن را قطع کنید.

ثابت نگه داشتن وزن : پس از دوران شیردهی با ورزش کردن به مقدار کافی و داشتن رژیم غذایی مناسب می‌توانید از اضافه وزن و یا کاهش شدید آن ، جلوگیری کنید.

نگه داشتن بدن در وضعیت مناسب : باید بدانید که نحوه صحیح نشستن در زمان شیر دادن به نوزاد ، می‌تواند در افتادگی سینه‌ها تاثیر داشته باشد ؛ زیرا خم شدن در این دوره می‌تواند به نیرو جاذبه کمک کند تا سینه‌ها را بیشتر به سمت پایین متمایل کند. از همین رو با نحوه صحیح نشستن از ایجاد این عارضه در بدن خود جلوگیری کنید.

جراحی همزمان لیفت و پروتز سینه

بانوانی که از سایز سینه و افتادگی آن‌ها راضی نیستند ، می‌توانند پروسه ماستوپکسی و پروتز سینه را به صورت همزمان انجام دهند تا با یک بار قرارگیری تحت روند جراحی به سایز و فرم دلخواه خود برسند. طی این روند ابتدا بهترین جراح سینه تهران با برداشتن پوست اضافی که حالت افتاده‌ای برای پستان ایجاد کرده به لیفت شدن آن کمک می‌کند و بعد از آن پروتز را در محل مناسب جایگذاری می‌نماید. پیش از اقدام به این عمل ، ابتدا جراح پلاستیک شرایط شما را مورد بررسی قرار می‌دهد تا مطمئن شود شما آمادگی لازم برای انجام دو عمل همزمان و انجام مراقبت‌های پس از آن را داشته باشید.

پوشیدن گن بعد از عمل لیفت سینه الزامی است؟

خوب است بدانید که گن یا سینه‌بندهای طبی یکی از مواردی هستند که به تسهیل دوره ریکاوری شما کمک کرده و موجب می‌شوند نتیجه مطلوب تری از عمل رقم بخورد. این گن‌ها بافت فشرده‌ای دارند و معمولاً از جنس‌های ضد حساسیت تهیه می‌شوند تا برای تمامی بیماران کاربرپذیر باشند. پس از جراحی لیفت سینه ، پوشیدن گن می‌تواند از طرق مختلفی به بهبودی سریع‌تر محل جراحی شده کمک‌کنند که در ادامه این موارد را متذکر می‌شویم:

وَرَم سینه بعد از لیفت یک مورد طبیعی است که به سبب تجمع مایعات بدن در میان بافت های موضع جراحی به وجود می آید. سینه بند یا گن طبی به سبب بافت فشرده خود ، فشاری را به پستان ها وارد می سازند. اما این فشار کنترل شده بوده و ناحیه هدف آسیب وارد نمی کند. بدین ترتیب این فشار باعث جمع شدن بافت ها شده و جای خالی را برای تجمع مایعات بیشتر باقی نمی گذارد.

بعد از عمل ماستوپکسی حتما کبودی هایی را روی سینه هایتان مشاهده کرده اید. با پوشیدن سینه بند طبی ، جریان خون در عروق خونی به طور مطلوب تری ادامه پیدا می کند و در همین راستا برطرف شدن کبودی کمک می نماید

پس از جراحی لیفت ، پستان ها نباید حرکت و تکان زیادی داشته باشند. برای ممانعت از این امر باز هم می توان به استفاده از گن اشاره کرد. این نوع پوشش به سینه ها کمک می کنند تا در وضعیت بالاتری قرار گیرند و در همان حالت به طور ثابت باقی بمانند. در نتیجه زمانی که فرد در حال قدم زدن است که انجام کارهای روزانه خود را شروع کرده است دیگر نگران تکان خوردن بیش از حد سینه های خود نخواهد بود.

عمل لیفت سینه درد دارد ؟

اگر به دنبال این هستید که از درد پس از عمل های جراحی از جمله لیفت پستان فرار کنید ، باید این را به شما بگوییم که چنین امری ممکن نیست ؛ پس به عنوان یک بیمار منطقی و واقع بین عمل کرده و اثر جانبی مذکور را پذیرا باشید. بعد از جراحی ماستوپکسی هر بیمار ، با توجه به وسعت تغییرات اعمال شده بر روی بافت سینه ، تکنیک برش دهی و البته آستانه تحمل او ، میزان دردی را متحمل می شود. نمی توان گفت شدت آن برای همه یکسان است اما با بهره گیری از استراتژی هایی که از سوی بهترین جراح لیفت سینه در تهران ارائه می شوند ، برای تمامی افراد ، درد در سطح قابل تحملی قرار می گیرد.

راهکارهای کنترل درد بعد از لیفت پستان:

استفاده از کمپرس یخ : اعمال سرما بر موضع دردناک پس از ماستوپکسی موجب کاهش التهاب و ناراحتی شده و به آرامش بیمار کمک بسیاری می کند. دقت کنید که به سبب تاثیر بسزا سرما بر روی کاهش درد ، این امر میتواند وسوسه انگیز باشد و شما را مجاب کند که مدام از کمپرس استفاده نمایید ؛ اما چنین چیزی نباید اتفاق افتد. در مورد قرار دادن کمپرس یخ بر روی سینه جهت بهبود درد باید نکاتی را بدانید:

۱. برای مدت طولانی بر یک نقطه ثابت نماند

۲. به طور مستقیم بر روی پوست در محل جراحی شده قرار نگیرد.

حالت بدن در زمان خواب و استراحت : فشار یکی از عوامل ایجاد کننده درد است. پس بعد از لیفت سینه برای جلوگیری از این امر سعی کنید بدن را در حالتی قرار دهید که کمترین فشار به سینه ها وارد شود. در حالت نشسته که چنین اتفاقی نمی افتد ؛ اما زمان خواب و استراحت باید دقت کنید که بر روی کمر بخوابید و سر و بالاتنه خود را از حالت معمول کمی بالاتر قرار دهید. بدین ترتیب خون جریان بهتری خواهد داشت و فشار از روی سینه ها برداشته می شود و در نتیجه درد کنترل می گردد.

دارو مسکن : پس از عمل جراحی لیفت سینه ، دارو مسکن از سوی جراح تجویز می شود برای مواقعی که شدت درد از حالت عادی بیشتر می شود. حتما دارو مسکن را طبق تجویز و در فواصل زمانی معین شده مصرف نمایید.



اسکار بعد از لیفت سینه

برش های ایجاد شده در طول جراحی ماستوپکسی اغلب بسیار باریک و نازک هستند. مدتی بعد از بهبود زخم ها، ردی قرمز رنگ بر جای مانده و لبه های برش برجسته می شود. به مرور زمان، رنگ اسکار به صورتی و سپس به سفید تغییر پیدا می کند. بعلاوه، بافت آن نیز صاف می شود. چندین ماه طول می کشد تا رنگ اسکار روشن شده و به رنگ پوست نزدیک شود. بعد از یک سال می توان گفت که اثری از آن باقی نمی ماند. صرف نظر از اینکه چه نوع برشی در اجرای فرایند جراحی مورد استفاده قرار گرفته است، با توجه به اینکه هدف از انجام یک فرایند زیبایی، نهایتاً خلق نتیجه ای چشم نواز است، اقداماتی وجود دارند که با دنبال کردن آنها می توانید در به حداقل رساندن اثر یا رد اسکار، قدم مثبتی بردارید:

- اسکارها را با حرکات چرخشی به صورت افقی و عمودی ماساژ دهید. این کار به تولید کلاژن در ناحیه برش و صاف شدن اسکار کمک می کند.
- از ورقه های سیلیکون یا ژل مخصوص اسکار استفاده کنید. این ژل ها در آبرسانی به برش ها مفید بوده و از خشک شدن آنها جلوگیری می کند.
- لیزر فرکشنال درمان حرفه ای است که بعد از بهبود کامل برش ها برای رفع بهتر اسکار و دستیابی به نتیجه ای مطلوب تر قابل استفاده است.
- استفاده از کرم ضد آفتاب را فراموش نکنید. حتی اگر به طور مستقیم در معرض نور خورشید قرار ندارید استفاده از کرم ضد آفتاب می تواند از تیره شدن اسکارها جلوگیری کند.
- هر چند روش های فوق برای پیشگیری از تبدیل شدن اسکار به یک معضل در دستیابی به نتیجه زیبای مورد نظر توصیه می شود، ولی قبل از اقدام به استفاده از آنها حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنید.

عوارض جانبی لیفت سینه

جراحی بالا کشیدن سینه به طور کلی عوارض بسیار کمی دارد ولی به دلیل تهاجمی بودن ماهیت آن بروز برخی عوارض از قبیل درد، خونریزی و ورم کاملاً طبیعی است. البته، برخی از عوارض نیز هستند که در پی بی دقتی بیمار در فاز انتخاب جراح یا در فاز اجرای مراقبت های بعد از عمل رخ می دهد که از جمله آنها می توان به بی حس شدن نوک سینه، عدم تقارن در سینه ها و از بین رفتن بخشی از هاله یا بخش تیره رنگ اطراف سینه اشاره کرد. با مد نظر قرار دادن این موضوع، می توان به اهمیت دقت در انتخاب یک جراح خوب که بتواند نتیجه ای رضایت بخش را برای بیمار محقق کند، بیشتر پی برد.

هزینه لیفت سینه در تهران

با توجه به اینکه هزینه یکی از دغدغه های بیمار می باشد، اطلاع رسانی به بیمار در این خصوص الزامی می باشد. فاکتورهای متعددی از قبیل دستمزد جراح، هزینه داروهای تجویز شده جهت مصرف در طول دوره ریکاوری، هزینه گن، آزمایشات، بیهوشی و هزینه خدمات ارائه شده از سوی مرکز درمان همگی در قیمت نهایی فرایند دخیل می باشند. بهترین روش برای دستیابی به اطلاعات معتبر در این خصوص، شرکت در جلسه مشاوره می باشد. علاوه بر موارد ذکر شده، عوامل دیگری از قبیل موقعیت جغرافیایی مرکز درمان، نوع پروسیجر استفاده شده و تجربه جراح نیز در قیمت این فرایند دخیل هستند.

www.drkhorvash.com