

اغلب زنان پس از به دنیا آوردن بچه و یا شیر دادن آن متوجه می شوند که سینه هایشان از نظر اندازه ، شکل دچار افتادگی شده است. همانطور که پوست الاستیستی (کشسانی) خود را از دست می دهد ، سینه ها تمایل به از دست دادن شکل و سفتی شان پیدا کرده و شروع به شل شدن می کنند. حتی بدون حاملگی هم بر اثر مرور زمان و اضافه و کم کردن وزن نیز تمام این تغییرات ممکن است ایجاد شود. در این مقاله از **دکتر محمد هادی زاده** بهترین جراح سینه در تهران در ارتباط با **لیفت سینه** توضیحاتی را خدمت شما عزیزان خواهیم داد ، پس اگر قصد انجام این پروسه را دارید ، لطفا زمان بگذارید و مقاله را تا انتها مطالعه کنید.



عمل لیفت سینه یا ماستوپکسی ، یک عمل جراحی است که سینه های شل شده مجددا شکل گرفته و بالا می آیند و بدین ترتیب حجم کلی سینه تغییر می کند. برخلاف **ماستوپکسی** هدف اصلی از بزرگ و کوچک کردن سینه تغییر در حجم سینه است اگرچه در بعضی موارد مخصوصا وقتی سینه فقط کمی شل و سست می شوند ، فقط با عمل بزرگ کردن سینه ، سفتی مناسب سینه نیز می تواند ایجاد شود در این حالت شما باید بدانید که چون پروتز سینه حجم معین دارد ، ممکن است افزایش غیر قابل قبول و غیر منتظره در اندازه ی سینه ایجاد شود ، در شرایط دیگر وقتی هم بالا بردن و هم افزایش اندازه ی سینه مورد نظر است ، بهتر است این دو عمل به طور همزمان انجام شوند.

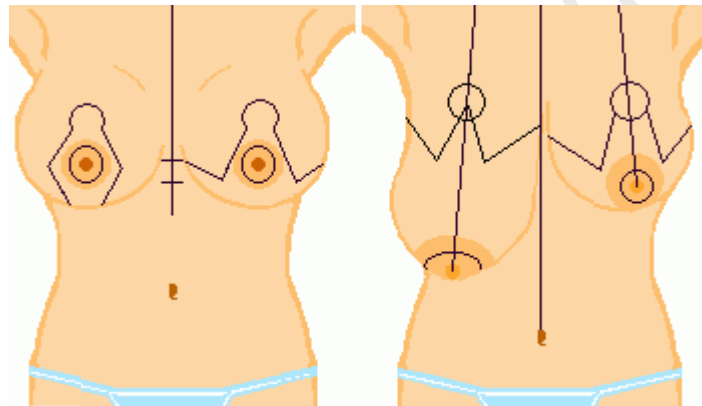
عکس نمونه کار لیفت سینه



چگونه برای لیفت سینه آماده شویم ؟

اولین قدم ، مشاوره با بهترین جراح پلاستیک تهران می باشد. در زمان شرکت در جلسه مشاوره ، اهداف خود از جراحی را به متخصص منتخب تان بگویید. اگر قرار است به همراه لیفت سینه ، پروتز سینه هم انجام دهید ، عکس های مورد نظر خود را به همراه آورده و به پزشک نشان دهید. جراح وضعیت سلامت شما را بررسی کرده و گزینه ها را برای شما شرح می دهد. وی همچنین روند را به تفصیل برای بیمار خود شرح داده و درباره خطرات و دوره ریکاوری ، به بیمار خود اطلاع رسانی می کند.

عوارض جانبی بعد از لیفت پستان اغلب نادر است. سه عارضه جانبی کلی شامل خونریزی ، عفونت و بر جای ماندن جای زخم می باشد. جراح دستورالعمل های لازم برای آماده شدن قبل از جراحی را با هدف به حداقل رساندن خطر بروز عوارض ، در اختیار بیمار خود قرار می دهد. این دستورالعمل ها شامل مواردی از قبیل اجتناب از استعمال سیگار ، توقف مصرف داروهای رقیق کننده خون با هدف جلوگیری از بروز خونریزی و شروع مصرف داروهای آنتی بیوتیک می باشد. همچنین باید برای دوره ریکاوری ، برنامه ریزی کنید. برای مثال ، باید از بلند کردن اجسام سنگین ، حداقل 4 تا 6 هفته بعد از لیفت سینه ، خودداری کنید. اگر کودک دارید ، باید از شخصی برای مراقبت از او کمک گرفته و از در آغوش گرفتن کودک خودداری کنید.



بهترین دکتر لیفت سینه تهران

یکی از مهم ترین و بارزترین مشخصه های بهترین دکتر لیفت سینه تهران ، توانایی او در خلق یک نتیجه کاملاً طبیعی است. خلق چنین نتیجه تحسین برانگیزی در گرو احاطه کامل بر جدیدترین و به روزترین تکنولوژی حوزه لیفت پستان و برخورداری از علم کامل در خصوص آناتومی و ویژگی های سینه می باشد. دکتر هادیزاده ، بهترین جراح لیفت سینه در تهران ، با ارزیابی بیمار خود ، مناسب ترین تکنولوژی را متناسب با نیازهای بیمار خود بر می گزیند و با ترکیب علم و هنر نتیجه ای را خلق می کند که با ایجاد برش ها در موقعیت های استراتژیک ، کمترین جای زخم بر جای مانده و طبیعی ترین نتیجه ای به دست می آید که بیمار برای بیش از 20 سال می تواند از زیبایی آن لذت ببرد. به باور دکتر هادیزاده ، جراحی لیفت کردن سینه یک فرایند کاملاً سفارشی است و الویت در ایمنی و رضایت بیمار نهفته شده است.

چگونه می توان یک جراح سینه متبحر در انجام عمل لیفت سینه در تهران را انتخاب کرد ؟

به طور کلی انتخاب جراح ، مهم ترین گام در راستای انجام اعمال جراحی و حصول نتایج مطلوب از آن ها می باشد ؛ جراحی لیفت پستان نیز از این قاعده مستثنی نیست و برای انجام موفقیت آمیز آن باید به یک جراح سینه ماهر و مجرب در شهر تهران مراجعه نمود. لیفت کردن سینه یکی از بزرگترین تصمیماتی است که افراد می گیرند ؛ بنابراین لازم است زمان کافی برای تحقیق درباره پزشک و حسن شهرت او اختصاص دهید. روش های مختلفی برای انتخاب جراح لیفت سینه در تهران وجود دارد که از قرار ذیل می باشند:

- از بیماران قبلی جراح مورد نظر ، در مورد سطح رضایت شان از نتیجه جراحی پرس و جو کند.
 - در اینترنت صفحات مجای عبارت " **بهترین جراح سینه** " را جستجو کنید.
 - لیست کوتاهی از جراحان خوب سینه ، تهیه کنید و با هر یک از آن ها تماس بگیرید.
 - پس از بررسی سابقه پزشکی جراح مورد نظر و دیدن گالری تصاویر موجود در وبسایت و اینستاگرام ایشان ، جهت مشاوره و دیدن نمونه کارها از نزدیک ، به مطب وی مراجعه نمایند.
 - در جلسه مشاوره ، ارتباط جراح و بیمار بسیار مهم است.
- شکیبایی و برقراری ارتباط صحیح پزشک با بیمار ، توجه به خواسته ها و نگرانی های او و ارائه توضیحات دقیق درباره جراحی ؛ می تواند احساس راحتی و اعتماد بیمار را فراهم کند و در نهایت نتایج مطلوب و دلخواه را ارائه دهد. از طرف دیگر ، بیمار باید با پزشک خود صادق باشد و سابقه پزشکی ، جراحی ها و داروها ، حساسیت های دارویی و غذایی و بیماری های زمینه ای را در اختیار ایشان قرار دهد. علت تاکید بر این مسئله این است که مصرف برخی داروها می تواند سبب شود که بیمار به داروی بیهوشی یا داروهای تجویزی در زمان جراحی ، واکنش منفی نشان دهد.

عمل لیفت سینه شامل چه مراحل می باشد ؟

قبل از عمل جراحی با استفاده از یک قلم نشانه گذار روی سینه ها علامت می گذارد تا مکان و شکل دقیق سینه ها را تعیین کند. در طی عمل جراحی پوست شل شده برداشته می شود و نوک سینه و بقیه ی بافت های به مکان جدید و بالاتر برده می شوند. معمولا نوک سینه روی خطی افقی (تقریبا هم راستا با با وسط بازوی شما) در راستای چین زیر سینه ای قرار می گیرد. خط بخیه یا بریدگی ها بستگی به میزان افتادگی سینه دارند. بنابراین برای زنانی که فقط میزان کمی افتادگی سینه دارند ، بالا بردن و لیفت سینه می تواند از طریق تکنیکی که برش ها را محدود به ناحیه اطراف نوک سینه (قسمتی که پوست تیره تر دارد) می کند ، انجام شود. در مواردی که افتادگی سینه ها زیادتیر و شدیدتر است ، لازم است که خط بخیه به صورت عمودی به سمت پایین سینه ادامه پیدا کند و گهگاهی اگر نیاز باشد در طول چین زیر سینه ادامه پیدا کند.



بهترین جراح لیفت پستان در تهران می تواند در زمان مشاوره به شما بگوید که خط بخیه شما چگونه خواهد بود. لوله های تخلیه ممکن است زیر پوست سینه بسته به میزان حجم برداشته شده هنگام عمل جراحی ، کار گذاشته شوند ، تا مایعات یا خون های جمع شده که ممکن است بلافاصله بعد از عمل ایجاد شوند ، را تخلیه کنند (ممکن است بنا به تشخیص جراح نیازی برای گذاشتن آن ها نباشد). یک بانداژ محکم روی خط بخیه گذاشته می شود.

عمل لیفت سینه و بارداری

منطقی است که **عمل لیفت کردن سینه ها** تا بعد از به دنیا آوردن و شیر دادن به تعویق افتد. در حالیکه لیفت سینه معمولا برای حاملگی های آینده مانعی ایجاد نمی کند و باید بدانید که بالا بردن پستان از شل شدن مجدد سینه ها بخصوص در جریان بعد از حاملگی و شیر دادن ، جلوگیری نکرده و سینه ها ممکن است دوباره شل شده و افتاده شوند.

سینه به هر اندازه ای می تواند بالا برده شود ، اما در سینه های سنگین ممکن است اثر آن طولانی مدت نباشد در حالی که تمام زنان با هر سنی می توانند این عمل را انجام دهند ، اما معمولا هرگز قبل از این که سینه ها به طور کامل رشد کنند این عمل انجام نمی شود. همانطور که قبلا گفته شد بیمارانی که قصد حامله شدن دارند معمولا باید عمل را تا بعد از تکمیل خانواده شان به تاخیر ببیندازند.

اگر شما سیگاری هستید باید سیگار را قبل از عمل جراحی لیفت پستان ترک کنید. سیگار کشیدن رگ های خونی را تنگ کرده و بنابراین جریان خون را کاهش می دهد و جوش خوردن زخم و التیان یافتن آن را ضعیف می کند. آسپرین و دارو های ضد التهابی خاص و دیگر دارو ها می توانند باعث افزایش خونریزی شوند ، بنابراین نباید آن ها را 10 روز قبل از عمل مصرف کنید.

بهترین جراح لیفت سینه در تهران تلاش می کند با بررسی تمام متغیر ها ی موجود مثل سن ، اندازه و شکل سینه ی شما ، شرایط پوست و اینکه آیا پروتز سینه لازم است یا نه بهترین تکنیک را انتخاب کند و به شما نشان داده خواهد شد که آیا نوک سینه و پوست تیره ی اطراف آن تغییر مکان خواهند داد یا نه. همچنین مکان زخم ها و چگونگی شکل سینه بعد از عمل جراحی نیز تا حد امکان نشان داده می شود.

مراقبت های پس از لیفت سینه

عمل جراحی لیفت پستان به منظور اصلاح پستان های آویزان و غیر قرینه ، کاهش حجم سینه و پایین آمدن محل قرار گیری نوک سینه و اصلاح پهن شدگی هاله سینه انجام می شود. **مراقبت های پس از لیفت سینه** نیز اهمیت زیادی دارند و حتما باید مورد توجه قرار بگیرند که شامل موارد زیر می باشند:



- برای کم شدن فشار بر روی زخم ها بهتر است که در زمان خواب سر و بالا تنه بالاتر قرار گیرند.
- به طور معمول می توان پس از 48 ساعت بعد از عمل لیفت سینه استحمام نمود.
- در زمان استحمام حتما باید یک همراه داشته باشید تا از پایدار بودن وضعیت شما مطمئن باشد.
- از قرار گرفتن در وان یا استخر تا 4 الی 6 هفته پرهیز کنید.
- اگر چسب استریل بر روی زخمتان قرار داده شده به آن دست نزدیک تا خودشان جدا شوند.

- از قرار گیری در معرض آفتاب تا 12 ماه پرهیز کنید.

مراحل لیفت سینه

مرحله اول : بیهوشی

در ابتدا بیمار تحت بیهوشی عمومی قرار می گیرد.

مرحله دوم : انسزیون ها

- - سه انسزیون شایع وجود دارد.
 - اطراف آرئول انسزیونی که به طور عمودی از آرئول به سمت کریز پستان می آید.
 - اطراف آرئول و دو تا انسزیون که از آرئول به طور عمودی به سمت کریز پستان آمده و سپس به صورت افقی در طول کریز پستان ادامه پیدا می کنند.

مرحله سوم : شکل دادن به پستان ها

- - بافت پستان زمینه ای لیفت سینه ها و شکل داده می شود تا کانتور و سفتی پستان را اصلاح کند.
 - نیپل و آرئول به قسمت طبیعی تر و بالا تر جابجا می شوند.
 - پوست اضافی پستان جدا می شود تا از دست رفتن الاستیه را جبران کند.



عمل پروتز سینه همزمان با لیفت سینه

پروتز سینه همزمان با لیفت سینه ها در چه صورت می تواند سود مند باشد ؟

- اگر می خواهید در کنار افزایش سایز ، سینه ها را لیفت نیز بکنید.
- نیاز به لیفت کردن سینه دارید اما می خواهید که سینه های پرتری داشته باشید.
- نیاز به پروتز پستان دارید اما افتادگی سینه هایتان به قدری است که فقط با انجام جراحی ایمپلنت سینه مشکل آن بر طرف نمی شود.
- در صورتی که به علت جراحی چاقی یا کاهش وزن شدید سایز سینه هایتان تغییر کرده باشد.
- در صورتی که نوعی اختلال در رشد سینه هایتان داشته باشد.



برش های مورد نیاز برای جراحی پروتز همزمان با لیفت سینه

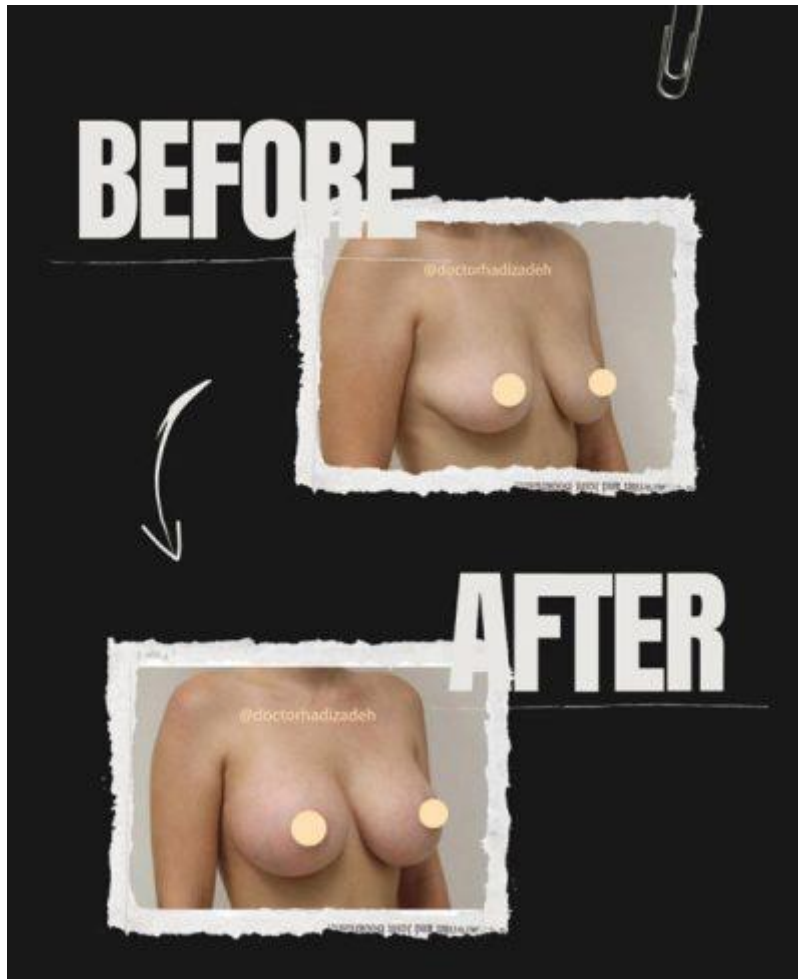
در هر نوع عمل جراحی نوعی اسکار ناشی از ایجاد برش ها برجای می ماند ولی جراح باید در ایجاد این برش ها تخصص کافی داشته باشد و آن ها را در جاهایی که دید نداشته باشند ایجاد کند. سه تکنیک برای انجام عمل لیفت پستان وجود دارد که با ایجاد سه برش همراه است. جراحی پروتز پستان همزمان با لیفت سینه این اجازه را می دهد که از طریق برش های ایجاد شده برای لیفت پستان به منظور قرار دادن پروتز ها استفاده نمود. لذا برش دیگری برای جایگذاری پروتز ایجاد نمی شود.

عمل لیفت سینه بدون جراحی

یکی از مشکلاتی که ذهن خانم ها را مشغول می کند این است که چطور ظاهر خود را زیباتر کنند و تناسب اندام داشته باشند. بافت سینه یکی از ارگان هایی است که علاوه بر سلامت از نظر شکل ظاهری و فرم آن برای خانم ها بسیار اهمیت دارد. در بعضی خانم ها ممکن است به دلایلی مثل افزایش سن ، چاقی بیش از حد یا لاغری بیش از حد و غیره ، فرم و شکل سینه ها دچار شل شدگی شود ؛ لذا این خانم ها به دنبال راه چاره ای برای اصلاح این مشکل خود می گردند. یکی از بیشترین جراحی های پلاستیک که برای رفع مشکلات ظاهری سینه انجام می شود ، عمل زیبایی سینه و یا جراحی لیفت سینه است ولی خیلی از افراد از عوارض آن نگرانی دارند و یا به دلیل هزینه جراحی بالا کشیدن سینه ها ، ترجیح می دهند که از روش های دیگری استفاده کنند.

به منظور لیفت پستان و بالا کشیدن سینه ها علاوه بر جراحی روش های بی خطری نیز موجود می باشند که البته به وقت و حوصله زیادی نیاز دارند و باید آن ها را در دراز مدت به طور مثال در 2 تا 6 ماه انجام داد تا به نتیجه مطلوبی دست یافت. لیفت سینه بدون

جراحی در صورتی که موجب کسب نتیجه ایده آلی در فرد شود ، موجب خواهد شد تا بیمار از انجام جراحی لیفت کردن سینه ها صرف نظر کند. در ادامه به برخی از روش های غیر جراحی لیفت پستان اشاره شده است.



انواع روش های لیفت سینه

لیفت سینه با نخ

این رویه طراحی شده است تا پوست اطراف سینه را به سمت بالا بکشد. در این رویکرد از نخ های کوچک و نازکی استفاده خواهد شد ؛ بهترین جراح لیفت پستان تهران این نخ ها را به وسیله یک سوزن به زیر پوست وارد می کند. سپس این نخ ها کنار یکدیگر قرار می گیرند و به سمت ترقوه کشیده می شوند. با وجود استفاده از نخ ، این روند باز هم تهاجمی محسوب نمی شود و نتایج آن تا دو سال ماندگاری دارد. برترین مزیت این پروسیجر این است که هیچ اسکار و جای زخمی ایجاد نخواهد شد.

لیفت کردن سینه به روش Caci

این رویکرد ابتدا به هدف درمان صدمات وارده به عضلات ایجاد شده بود ، اما امروزه برای بالا بردن سینه نیز استفاده خواهد شد. جراح با استفاده از یک هندپیس پالس های الکتریکی را به ماهیچه های اطراف پستان ها می فرستد. نتیجه نهایی ، عضلات نیرومندتری هستند که تاثیر لیفت کننده ای روی سینه ها خواهند داشت.

درست مثل هر فرم دیگری از تقویت عضله نتیجه به زمان و تکرار رویه بستگی دارد. جراح خوب لیفت سینه در تهران معمولاً پیشنهاد می کند تا چند بار در هفته ، و به مدت چندین هفته از این درمان بهره بگیرید.

لیفت پستان با لیزر

در لیزر تراپی از انرژی با قدرت بالا استفاده می شود تا سلول های مرده پوست حذف شوند و تولید کلاژن بالا رود. همین بالا رفتن کلاژن سازی ، خاصیت الاستیکی پوست را بهتر کرده و در نتیجه سینه ها را لیفت می نماید. اما هر نوع بالا رفتنی موقتی خواهد بود ؛ بنابراین برای مشاهده نتیجه نیاز است تا چندبار تحت درمان قرار گیرید.

شاید دلیل این اتفاق این باشد که رباط درون بافت سینه ها با صورت متفاوت هستند ، به همین دلیل شاید همان نتیجه ای که در صورت حاصل می شود ، در پستان ها به دست نیاید.

لیفت سینه به روش ترماتژ

در این رویکرد از امواج رادیویی استفاده می شود تا از این طریق کلاژن سازی در پوست تحریک شود و سینه ها ظاهری سفت تر به خود بگیرند. ترماکول نام دستگاهی است که در این روش استفاده می شود تا امواج رادیویی به اعماق پوست فرستاده شود. بعد از پایان یافتن پروسیجر ، پوست بلافاصله سفت خواهد شد و می توانید نتیجه را مشاهده کنید. فیبرهای کلاژن موجود در پستان ، کانتورهای طبیعی آن را حفظ می کنند ، اما باید توجه داشته باشید که نیاز است تقریباً هر شش ماه یکبار آن را تکرار کنید زیرا نتایج آن موقتی است و سینه ها بعد از مدتی دوباره شل و افتاده خواهند شد. آن دسته از بانوانی که دچار افتادگی متوسط شده اند مناسب این رویکرد می باشند.

لیفت پستان با پلاسما

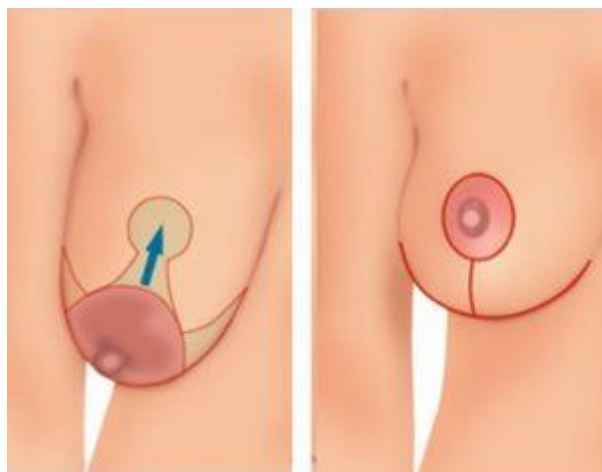
در این روش ، بهترین جراح سینه تهران انرژی پلاسمای سرد را به لایه های عمیق پوست منتقل می کند تا پوست علاوه بر منقبض شدن ، کلاژن سازی را نیز آغاز کند. دستگاه استفاده شده در این متد امواج رادیویی و گاز هلیوم را به کار می گیرد تا هم سینه ها را بالا بکشد و هم ظاهری طبیعی را برای آن ها بسازد. بعد از تمام شدن کار می توان نتیجه را مشاهده کرد ، اما تا نمایان شدن نتیجه پایانی باید چند ماه منتظر بمانید.

لیفت سینه با پلاسمای سرشار از پلاکت

در این پروسیجر ، PRP از بدن خود شخص استخراج می شود و سپس به پستان ها تزریق خواهد شد. این رویکرد گردش خون را تقویت می کند و سینه ها کمی بالا می روند. در نظر داشته باشید این روش افتادگی را به صورت کامل از بین نمی برد ، اما نتایج آن تا سال ها ماندگاری خواهد داشت. بانوانی که در گذشته به سرطان مبتلا شده اند نباید تحت این درمان قرار گیرند.

بهترین افراد کاندید لیفت سینه

- افرادی که خواهان بزرگ تر شدن سایز سینه های خود هستند.
- افرادی که سینه های متناسبی ندارند.
- افرادی که اندازه ی سینه هایشان به دلایلی نظیر بارداری ، شیردهی ، کاهش وزن و پیری کاهش پیدا کرده است.
- افرادی که به دلیل کاهش وزن دچار افتادگی سینه شده اند.



آیا من کاندیدای مناسبی برای لیفت سینه هستم ؟

با مشاوره می توان این را مشخص نمود. در هنگام مشاوره جراح از شما درباره ی تاریخچه و سوابق عمومی پزشکی شما ، شامل جزئیاتی درباره ی هر نوع عمل قبلی بر روی سینه و تعداد زایمان ها ، میزان شیردهی ، سابقه بیماری های پستان در خانواده سوالاتی خواهد کرد. بهترین کاندید ها برای انجام عمل ماستوپکسی زنانی هستند که سلامت جسمی دارند و از نظر روحی سالم و با ثبات و قوی بوده و نسبت به عمل جراحی لیفت سینه و نتیجه ای که می خواهند از آن بگیرند ، واقع بین باشند.

لیفت پستان ، می تواند ظاهر جوان تری به سینه ها ارائه دهد. اگر می خواهید جراحی لیفت کردن سینه انجام دهید و از خود می پرسید آیا کاندیدای خوبی هستید یا خیر ، به این نکات توجه کنید:

1. افرادی که سینه های شان به شدت افتاده شده و فرم طبیعی خود را از دست داده است.
2. افرادی که به سینه های آویزان و بزرگ علاقه ندارند ، لذا از فرم سینه های خود احساس نارضایتی می کنند.
3. افرادی که سینه هایشان دراز و موزی شکل است و می خواهند سینه های گردی داشته باشند.
4. افرادی که نوک سینه هایشان در قسمت پایین قرار دارد و می خواهند با عمل جراحی لیفت سینه ، سر سینه هایشان جابجا شود و در محدوده بالاتری قرار گیرد.

لازم به ذکر است لیفت پستان نه اندازه پستان را افزایش می دهد و نه باعث تغییر شکل قسمت بالای سینه می شود. اگر می خواهید علاوه بر اصلاح افتادگی و شلی سینه ها ، فرم بهتری نیز به سینه های تان ببخشید ؛ جراحی لیفت سینه را همراه با عمل پروتز سینه انجام دهید.

از این رو خانم هایی که پس از گذراندن دوران شیردهی ؛ علاوه بر افتادگی سینه ها ، دچار کاهش سایز سینه نیز شده اند ؛ می توانند عمل جراحی لیفت سینه و پروتز سینه را به طور همزمان انجام داده و در کنار برطرف کردن مشکل افتادگی سینه های خود ، به سایز سینه بهتری نیز دست یابند. در خصوص عمل لیفت پستان ، باید متذکر شد که زایمان ، شیردهی و تغییرات قابل توجه در وزن ؛ می تواند باعث آویزان شدن مجدد پستان ها و تغییر ظاهر پستان ها شود ؛ لذا اگر به فکر بارداری در آینده هستید ، عمل لیفت پستان را به زمان دیگری موکول کنید.

نوع برش در جراحی لیفت سینه بر چه اساس انتخاب می شوند ؟

جراح سینه برای بالا بردن پستان ها می تواند برش های مختلفی را ایجاد نماید. ایشان با در نظر گرفتن موارد زیر در این خصوص تصمیم گیری می کند:

- سایز و شکل سینه ها

- میزان الاستیسیته بودن پوست و مقدار پوست اضافه موجود در ناحیه سینه
- شدت افتادگی پستان ها
- سایز و محل قرارگیری هاله تیره نوک پستان

انواع برش ها در عمل لیفت پستان

هلالی: با اتخاذ این تکنیک ، بهترین جراح سینه تهران یک برش نیم دایره مانند در بخش فوقانی هاله تیره پستان ایجاد می کند. این متد برش دهی عموماً برای بانوانی که به افتادگی جزئی دچار هستند ، مورد استفاده قرار می گیرد.

دوناتی شکل: همانطور که از اسم این تکنیک پیداست ، دو برش دایره شکل در بخش خارجی و داخلی آرئولا ایجاد می شود.

آبنباتی: در این متد یک برش به صورت دایره ای ، گرداگرد هاله تیره نوک پستان ایجاد شده و از بخش انتهایی به سمت چین خوردگی سینه امتداد پیدا می کند.

لنگری: بخشی از این نوع برش لیفت سینه ، مشابه با تکنیک آبنباتی می باشد. در ابتدا یک برش دایره شکل در دور تا دور ناحیه تیره ایجاد شده و در بخش پایینی این ناحیه یک خط عمودی به سمت پایین ادامه پیدا می کند. با رسیدن برش عمودی به انتهای سینه ، در راستای چین خوردگی پستان یک برش افقی نیز ایجاد می گردد. تکنیک برش لنگری معمولاً برای بانوانی که همزمان با لیفت به ماموپلاستی هم نیاز دارند ، به انجام می رسد.

جای اسکار بعد از عمل لیفت سینه

با توجه به تکنیک برش دهی اتخاذ شده از سوی جراح سینه ، محل برجای ماندن اثر برش نیز متفاوت است. اما اگر به نوع برش ها دقت کرده باشید ، در اکثر اوقات اثر آن ها در راستای خط آرئولا ، چین خوردگی سینه یا زوایا و کانتور طبیعی پستان پنهان می شود.



بییهوشی در لیفت سینه

بر اساس راحتی بیمار طی عمل جراحی لیفت پستان در تهران دارو تجویز می شود که شامل بی هوشی عمومی و یا تزریق داخل وریدی می باشد لذا بهترین انتخاب برای افراد با توصیه ی پزشک انجام می شود. عمل لیفت سینه به طور قابل توجهی تغییری در

سایز پستان ها ایجاد نمی کند و سینه ها را مانند پروسه پروتز سینه گرد نخواهد کرد. در صورتی که افراد بخواهند سایز سینه های خود را بزرگتر کنند باید تحت عمل جراحی پروتز پستان قرار گیرند.

عوارض لیفت سینه

بعد از جراح ماستوپکسی ، تجربه کردن موارد زیر بعنوان عوارض جانبی لیفت پستان دو از انتظار نیست:

اسکار : جای زخم بر جای مانده از جراحی لیفت سینه ، به مرور زمان محو می شود. جراح با تجربه ، برش ها را در موقعیت های استراتژیک ایجاد می کند تا بعد از سپری شدن یک دوره زمانی بهبود ، چندان قابل رویت نباشند.

تغییر در حس نوک سینه : حس از دست رفتن در نوک سینه بعد از جراحی ، معمولاً بعد از گذر یک دوره دو هفته ای بهبود یافته و نوک سینه ها ، حس از دست رفته خود را مجدداً به دست می آورند.

اندازه و شکل متفاوت سینه ها : گاهی اوقات در پی سپردن جراحی به دست یک جراح بی تجربه ، ممکن است تفاوت هایی در شکل و اندازه سینه ها بعد از جراحی ایجاد شود. برای پیشگیری از بروز این مشکل ، در انتخاب جراح لیفت سینه خود دقت عمل لازم را به کار ببندید.

از دست رفتن نوک سینه یا هاله : این عارضه جانبی در موارد بسیار نادر اتفاق می افتد و در صورتی حادث می شود که خونرسانی به ناحیه تحت درمان قرار گرفته ، انجام نشود.

عوامل موثر بر هزینه لیفت پستان



هزینه جراحی لیفت سینه در تهران

بیشتر لیفت های سینه ، جراحی های زیبایی محسوب می شوند. شرکت های بیمه ، معمولاً هزینه های درمان آن را پوشش نمی دهند. فاکتورهای تاثیر گذار در هزینه نهایی ماستوپکسی ، شامل موارد زیر می باشد:

- تست ها
- بیهوشی
- داروهای تجویز شده توسط پزشک
- روندهای بعد از جراحی لیفت سینه
- هزینه جراح
- هزینه های خدمات مرکز درمان در تهران

پزشک در طول جلسه مشاوره ، در خصوص هزینه درمان با این روش در تهران ، با بیمار خود گفتگو خواهد کرد.

آیا لیفت سینه بر روی شیردهی اثر می گذارد ؟

شما می توانید لیفت پستان را در هر سنی بعد از پایان و تکمیل رشد پستان های خود انجام دهید. این فرایند ، قبل و بعد از بارداری قابل اجرا بوده و حتی می توانید بعد از انجام آن ، شیردهی نیز انجام دهید.

ریکاوری لیفت سینه

لیفت سینه یک جراحی مینور محسوب می شود ولی با این وجود به گذراندن دوره ریکاوری نیاز دارد. بعد از جراحی سینه ها حساس می شوند و شما باید برای بهبود یافتن ، استراحت کنید. درد نیز قابل انتظار است و بهترین جراح لیفت پستان در تهران برای کمک به تسکین آن ، داروی مسکن و کمپرس یخ را توصیه می کند. بر حسب نوع شغل تان می توانید بعد از یک هفته به محل کار خود بازگردید. پوشیدن سوتین جراحی و اجتناب از انجام فعالیت های سنگین ، الزامی می باشد. وارد آوردن فشار به سینه ها می تواند نتیجه درمان را تحت تاثیر قرار داده و سرعت بهبود را کاهش دهد. اگر علاقمند به جوانسازی سینه های خود هستید ، در قدم اول اقدام به یافتن جراح خوب نموده و سپس با به کار بستن دستورالعمل های جراح ، برای داشتن سینه هایی زیبا ، وارد عمل شوید.

روش های خانگی لیفت سینه

در هر دوره ای از زمان ، استانداردهای زیبایی متفاوت بوده است. در عصر حاضر یکی از استانداردهای زیبایی ، داشتن سینه هایی برجسته می باشد که به هیچ وجه حالت افتاده نداشته و محکم و رو به بالا هستند. یکی از بهترین و موثرترین روش ها برای دستیابی به این استاندارد در ناحیه سینه ، بهره مند شدن از فرایند جراحی لیفت پستان است. البته شاید مطالبی در خصوص راهکارهای خانگی لیفت پستان نیز به گوش تان خورده باشد ولی نکته قابل تامل اینجاست که این روش ها نمی توانند نتیجه ای که از فرایند لیفت کردن سینه توسط یک جراح لیفت سینه خوب در تهران قابل دستیابی است را به دست دهند. در ادامه به ذکر برخی از این موارد راهکارهای خانگی لیفت کردن پستان ها می پردازیم:

1. ماسک خیار و زرده تخم مرغ

خیار دارای خاصیت سفت کردن پوست است. زرده تخم مرغ نیز منبع غنی پروتئین و ویتامین می باشد که این دو با هم می توانند باعث سفت شدن سینه و بهبود حالت افتادگی آن شود. مخلوط خیار و زرده تخم مرغ را خوب هم بزنیید و یک قاشق چای خوری کره به آن اضافه کنید. مخلوط را در جهت رو به بالا ، بر روی سینه ها و اطراف آنها قرار دهید. اجازه بدهید مخلوط به مدت 30 دقیقه بر روی سینه ها باقی بماند. سپس آنها را با آب خنک بشویید.

2. سفیده تخم مرغ ، عسل و ماست

مخلوط این سه ماده غذایی نیز می تواند بعنوان یک راهکار خانگی برای رفع افتادگی سینه ها مورد استفاده قرار گیرد. این مخلوط حاوی پروتئین فراوان بوده و به پوست گذارسازی می کند. ویژگی های این ترکیب باعث جمع شدن پوست می شود. هیدرولیبیدها در سفیده تخم مرغ به لیفت پوست افتاده کمک می کند. بعلاوه ، ماست و عسل نیز بعنوان عوامل مرطوب کننده فوق العاده باعث آبرسانی به پوست شده و آن را نرم می کنند.

3. ماساژ دادن سینه ها با روغن زیتون

ماساژ دادن سینه ها با روغن زیتون یکی دیگر از روش های خانگی لیفت سینه است. روغن زیتون منبع غنی آنتی اکسیدان و اسیدهای چرب بوده و می تواند آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد را خنثی کند. این ماده آثار پیری را معکوس کرده و از افتادگی سینه ها جلوگیری می کند. روغن زیتون بافت و سفتی سینه ها را بهبود می بخشد.

ورزش بعد از جراحی لیفت سینه

به صورت کلی ورزش کردن و تحریک به جز هفته های ابتدایی بعد از عمل لیفت سینه مانعی ندارد. در واقع فعالیت ورزشی به گردش منظم و بهبودی سریع تر کمک می کند. با این حال در ادامه مهم ترین باید ها و نباید های ورزش بعد از عمل لیفت پستان بیان شده است:

پیاده روی به صورت روزانه: بعد از بهبودی، انجام پیاده روی سبک به صورت روزانه پیشنهاد می شود. پیاده روی ساده ترین ورزشی است که می توانید انجام دهید که هیچ آسیب و فشاری به ناحیه قفسه سینه شما وارد نمی کند اما روی بهبود جریان خون تأثیر خوبی می گذارد. می توانید تا سه الی 4 هفته بعد از انجام این عمل پیاده روی محدودی داشته باشید و سعی کنید خود را خسته نکنید تا به مرور بدن برای انجام فعالیت های سنگین تر آماده شود.

حرکات کششی: زمانی که احساس کردید آماده هستید می توانید حرکات کششی را بعد از چند هفته از انجام جراحی لیفت سینه آغاز نمایید. دقت داشته باشید که فشار بیش از حد و کشش بالای سر می تواند به ماهیچه های قفسه سینه شما آسیب وارد نماید، کشش در صورتی که اصولی و در زمان درست انجام شود با مزیت های زیادی همراه است.

خودداری از بلند کردن وزنه: تا چندین ماه بعد از عمل لیفت پستان، بلند کردن وزنه توصیه نمی شود و این کار می تواند موجب آسیب جدی به قفسه سینه شما شده و روند بهبودی شما را با مشکل رو به رو کند. زمانی که پزشک به شما اجازه داد می توانید با وزنه های کوچک ورزش کردن را شروع نمایید و به تدریج به شدت فعالیت ها و وزن دمبل های خود اضافه کنید.

- حرکات اسکوات با وزن بدن و پرس پا بعد از چند ماه از انجام جراحی مجاز است.
- دوچرخه ثابت و پیاده روی سبک در هفته های اول بعد از عمل انتخاب خوبی است.
- توصیه می شود برنامه ورزشی و نوع فعالیت ورزشی خود را حتماً با پزشک در میان بگذارید و در رابطه با زمان شروع فعالیت های خود با پزشک مشورت نمایید.

تفاوت جراحی لیفت سینه با عمل پروتز سینه

جراحی پروتز سینه، با هدف افزایش سایز پستان و برجسته سازی سینه ها انجام می شود و سبب بازگرداندن حجم سینه یا تقارن طبیعی اندازه پستان ها می شود. این جراحی، روی اندازه و شکل پستان متمرکز است و افتادگی پستان را اصلاح نمی کند. این در حالی است که جراحی لیفت پستان، به طور خاص بر روی موقعیت پستان متمرکز است و اندازه پستان را افزایش نمی دهد؛ اما فرم سینه ها را بهبود می بخشد. غالباً **عمل لیفت سینه**، همراه با جراحی پروتز سینه و افزایش اندازه سینه ها انجام می شود تا بهترین نتیجه را به همراه داشته باشد. برای انجام اعمال جراحی زیبایی سینه، بهتر است با یک جراح پلاستیک دارای مورد تخصصی در زمینه جراحی پستان مشورت کنید تا بهترین نتیجه ممکن را به دست آورید.

لیفت سینه با ورزش

متأسفانه یک باور غلط در تمرینات ورزشی وجود دارد و آن این است که به کمک ورزش کردن می توان سینه ها را لیفت یا بزرگ نمود؛ در حالی که باید بدانید بافت پستان خانم ها از چربی می باشد به همین دلیل ورزش کردن نمی تواند تأثیری در بزرگ شدن سینه ها داشته باشد. به صورت کلی همانطور که در ورزشکاران حرفه ای مشاهده می کنید، اغلب به دلیل از دست دادن چربی های اضافی بدن، سینه های بسیار کوچکی دارند و اغلب ورزشکاران حرفه ای و مربی هایی که در شبکه های اجتماعی مشاهده می کنید، عمل پروتز سینه انجام داده اند. همچنین خوب است این موضوع را در نظر داشته باشید از آنجایی که بافت سینه آقایان عضله است این موضوع برعکس بوده و آقایان به کمک حرکات ورزشی می توانند حجم سینه های خود را افزایش دهند.

نکته مهمی که در خصوص حرکات ورزشی و لیفت سینه باید در نظر داشته باشید این است که به صورت کلی ورزش کردن به فرم بهتر بدن کمک می کند و عضلات قفسه سینه نیز تقویت می شوند و این موضوع در خوش فرم به نظر رسیدن پستان ها نیز تأثیر دارد. برای درک بهتر این موضوع می توانید جلوی آینه قرار بگیرید و حالت قوز کرده داشته باشید. همانطور که مشاهده می کنید سینه ها نیز حالت افتاده ای پیدا می کنند، حال تلاش کنید تا کاملاً صاف با ایستید و شانه ها را صاف نگه دارید، همانطور که می

بینید فرم سینه ها نیز بهتر به نظر خواهد رسید. بنابراین با آگاهی و در نظر گرفتن این موضوع می توانید فعالیت ورزشی مناسبی داشته باشید. از جمله تمرینات ورزشی موثر برای حرکات بالا تنه و قفسه سینه به تمرینات زیر می توان اشاره نمود:

- پرس سینه با دمبل
- شنا با دیوار
- تمرین حرکت مار کبرا
- تمرین حرکت کمان



سوالات متداول جراحی لیفت سینه

لیفت پستان به منظور بالا بردن سینه هایی که فرم آویزان دارند و یا برای جابجا کردن نوک سینه انجام می شود و نتایج چشمگیری را نیز به جای می گذارد. در ذیل برخی سوالات متداول جراحی لیفت سینه ها را که ممکن است ذهن خیلی از افراد را درگیر کند را مطرح نموده ایم.

- ماندگاری جراحی لیفت پستان تا چه زمانی می باشد؟

به شکل دقیق نمی توان مدت زمان دقیقی برای ماندگاری این جراحی بیان نمود زیرا ماندگاری عمل لیفت سینه ها به عوامل مختلفی بستگی دارد.

- آیا به عمل تکمیلی همراه با ماستوپکسی نیاز است؟

باید به این نکته توجه داشت که لیفت پستان ها تنها موجب بالا رفتن سینه ها می شود و تغییراتی در اندازه ی سینه ها ایجاد نمی کند. بنابراین اگر افراد قصد داشته باشند که همزمان با لیفت کردن پستان ، سایز پستان هایشان بزرگتر نیز شود باید جراحی لیفت سینه همزمان با پروتز سینه انجام دهند.

• آیا زنان باردار یا شیرده می‌توانند لیفت سینه انجام دهند؟

خیر به زنان باردار یا شیرده توصیه می‌شود که پس از دوران بارداری و شیردهی اقدام به انجام جراحی کنند.

www.doctor-hadizadeh.com