



لیفت سینه که تحت عنوان عمل ماستوپکسی نیز شناخته می شود؛ یک روند جراحی است که در آن ، جراح نوک سینه را در موقعیت بالاتری از قفسه سینه قرار می دهد ؛ وی همچنین پوست اضافی را برداشته و بافت اطراف را محکم می کند. این جراحی می تواند شکل ظاهری رضایت بخشی را در شما ایجاد کرده و اعتماد به نفس را به شما هدیه دهد. با مطالعه اطلاعات جامع و کامل گردآوری شده توسط [راز جراحی](#) ، قدم مثبت و کارسازی را در پیشبرد هر چه بیشتر این روند جراحی و دستیابی به نتیجه مطلوب بردارید.

قطعاً داشتن اطلاعات کامل از مراحل مختلف جراحی لیفت سینه یا به عبارتی عمل بالا کشیدن سینه ، می تواند کمک بسزایی در پیشرفت صحیح روند این جراحی داشته باشد.

اگر قصد انجام این روند جراحی را دارید ، یک روش برای تشخیص مفید بودن جراحی لیفت سینه برای شما ، این است که یک مداد را در زیر سینه هایتان قرار دهید ؛ اگر مداد در همانجا باقی ماند و نیفتاد ، لیفت پستان گزینه مناسبی برای شما خواهد بود.

گاهی دلیل انتخاب این جراحی، نارضایتی از شکل سینه ها و احساس افتادگی سینه می باشد.

گاهی نیز دلیل این انتخاب ؛ بزرگ بودن هاله ، ناحیه قهوه ای یا صورتی رنگ در سینه ها می باشد. موارد زیر می تواند در بروز چنین حالتی دخیل باشد:

- بارداری
- شیردهی
- تغییر وزن
- سن
- نیروی جاذبه
- عوامل ژنتیکی

این عمل زیبایی سینه معمولاً بر یک مبنای سرپایی انجام می شود ، به این معنی که بعد از روند نیازی به بستری شدن نمی باشد.

اما بهتر است بدانید که ماستوپکسی حدوداً ۳ ساعت طول کشیده و تحت بیهوشی عمومی انجام می شود. باید اشاره داشت که برخی زنان همزمان با لیفت سینه ، پروتز سینه را نیز انجام می دهند.

علت افتادگی سینه ها



با بالا رفتن سن ، سینه ها تغییر شکل داده و خاصیت ارتجاعی و محکم بودن خود را از دست می دهند. علل مختلفی در این تغییر شکل سینه ها دخیل می باشد:

- **بارداری:** در طول دوره بارداری، لیگامنت‌هایی که از سینه‌ها پشتیبانی می‌کنند، به دلیل پر و سنگین تر شدن سینه‌ها کشیده می‌شوند. این کشش بعد از بارداری، صرف‌نظر از شیر دادن یا شیر ندادن به کودک، باعث افتادن سینه‌ها می‌شود.
- **نوسانات وزنی:** تغییر در وزن نیز می‌تواند باعث کشیده شدن پوست و از دست رفتن خاصیت ارتجاعی آن شود.
- **نیروی جاذبه:** در طول زمان، نیروی جاذبه، باعث می‌شود که لیگامنت‌ها در سینه‌ها کشیده شده و در نتیجه، افتادگی سینه‌ها اتفاق بیفتد.

کاندیدای مناسب لیفت سینه

روند لیفت سینه، می‌تواند یک ظاهر جوان تر را بدون کوچک یا بزرگ تر کردن سینه‌ها، در این اندام شما خلق کند. همچنین، نوک سینه‌ها نیز در موقعیت بهتری که در سینه‌های جوان مشاهده می‌شود، قرار می‌گیرد. هاله‌های بزرگ شده با برداشتن پوست اضافی اطراف لبه‌های سینه، کاهش داده می‌شود. برش‌ها نیز به دقت در ناحیه درمان خلق می‌شوند به طوری که آثار بر جای مانده از آن قابل رویت نباشد. اگر قصد انجام جراحی لیفت سینه را دارید و از اینکه داوطلب خوبی برای این جراحی هستید، اطمینان نداشتید، در راز جراحی با ما باشید تا شما را در این مسیر همراهی کنیم:

۱. شما از اندازه سینه‌هایتان راضی هستید ولی شکل سینه‌ها، نظرتان را تامین نمی‌کند.

لیفت سینه اندازه سینه‌ها را تغییر نمی‌دهد و به پر بودن بخش فوقانی سینه‌ها نمی‌افزاید. اگر به دنبال داشتن سینه‌های بزرگ تر و پر تر هستید، به جای لیفت سینه بهتر است جراحی پروتز سینه را انجام دهید.

۲. شما از نظر فیزیکی سالم بوده و وزن سالم خود را حفظ کرده اید.

یک داوطلب خوب برای لیفت سینه، دارای وزن ایده آل یا نزدیک به وزن ایده آل می‌باشد. باردار بودن، شیردهی، و تغییرات قابل ملاحظه در وزن می‌تواند باعث افتادگی مجدد سینه‌ها شده و شکل ظاهری سینه‌های قبل از جراحی شما را تغییر دهد. اگر بازهم قصد بار شدن را دارید، بهتر است تا زمان وضع حمل، دست ننگه دارید.

۳. نوک سینه‌های شما رو به پایین است.

اگر نوک سینه‌های شما رو به پایین بوده یا سینه‌هایتان به زیر خط شکن طبیعی سینه‌ها پایین افتاده اند، داوطلب خوبی برای جراحی لیفت سینه محسوب می‌شوید. برای بسیاری افراد، هدف مطلق انجام لیفت سینه، برداشتن پوست اضافی برای بازیابی برجسته بودن سینه‌ها و خلق سینه‌های زیبا می‌باشد. همچنین برداشتن پوست اضافی می‌تواند باعث شود که سوتین یا لباس شما، به شکل زیبا تری بر روی بدن شما قرار گیرند.

برخی فاکتورهای مضاعف برای یک داوطلب خوب بودن برای لیفت سینه شامل موارد زیر می باشد:

- سیگاری نباشید، چون سیگاری بودن در توانایی بدن برای بهبود کامل اختلال ایجاد کرده و می تواند به بروز خطرات و عوارض جانبی منجر شود
- یک سینه در مقایسه با سینه دیگر در موقعیت پایین تری قرار دارد
- سینه ها صاف و افتاده هستند

هدف از انجام جراحی لیفت سینه چیست؟

غالباً افراد ، به خصوص زنان ، زمانی که از اندام خود رضایت ندارند ، جراحی های پلاستیک را برای بهبود ظاهر خود بر می گزینند. بالا کشیدن سینه با لیفت سینه یکی از عمل های زیبایی بدن است که در راستای این هدف به انجام می رسد. البته برخی از بانوان معتقدند که بعد از لیفت پستان ، ظاهر سینه هایشان باید بدون عیب باشد. اما در حقیقت باید بدانید که قابلیت هر عمل چیست و طی آن چه مشکلاتی قابل حل می باشند. هدف از انجام ماستوپکسی این است که با برداشتن پوست های اضافی سینه و تغییر محل قرارگیری هاله تیره نوک پستان ، بافت سینه به سمت بالا کشیده شود و حالت شل و آویزان بودن آن برطرف گردد. عمل لیفت پستان به منظور افزایش سایز به انجام نمی رسد.

مزایای جراحی لیفت سینه

مزایای جراحی لیفت سینه

کاهش فشار گردن و کمر

کاهش فشار دردناک وارده از سوی بندهای سوتین

عدم جوش زدن و حساسیت پوست بوسیله لباس زیر

برخورداری از مزیت انتخاب گزینه های لباس بیشتر



- رسیدن به سینه های سفت و زیبا
- زیباتر شدن ظاهر سینه در نتیجه تغییرات ایجاد شده در فرم نوک و هاله پستان
- بهبود پیدا کردن ظاهر اندام
- بالا رفتن اعتماد به نفس

انواع تکنیک های جراحی لیفت سینه

انواع تکنیک های لیفت سینه



Donut

Lollipop

Anchor

Crescent

جراحی لیفت پستان روندی است که جراح سینه بهترین گزینه را بر حسب تناسبات بدن، میزان افتادگی سینه ها و در نهایت هدف شما از انجام این روند، انتخاب می کند. در طول جلسه مشاوره، جراح پلاستیک شما، یکی از تکنیک های زیر را به شما پیشنهاد می کند:

• لیفت سینه هلالی (Crescent)

این تکنیک معمولاً برای افرادی توصیه می شود که دچار حداقل افتادگی سینه هستند. در این تکنیک، یک برش از نیمه لبه بیرونی فوقانی هاله ایجاد می شود. این امر باعث می شود که جای زخم بر جای مانده عملاً غیر قابل رویت باشد، چون به طور نرمال در رنگدانه های تیره هاله پنهان می شود.

• لیفت سینه پیرا هاله ای

این تکنیک که تحت عنوان لیفت دونات نیز خوانده می شود، گزینه بسیار مناسب برای زنانی است که سینه های لطیفی دارند. با استفاده از این تکنیک، جراح شما، یک برش دایره ای شکل را در اطراف کل لبه بیرونی هاله ایجاد می کند. این تکنیک هم به مانند تکنیک قبل، هیچگونه جای زخم آشکاری را بر جای نمی گذارد.

• لیفت سینه عمودی

لیفت پستان عمودی برای زنانی که افتادگی سینه آنها متوسط بوده و به شکل دهی بیشتر سینه ها نیاز دارند، گزینه ایده آلی محسوب می شود. در این تکنیک، دو برش مورد نیاز است: یک برش دایره ای شکل در اطراف لبه بیرونی هاله و برش دیگر، به صورت عمودی از زیر هاله به سمت پایین به طرف چین طبیعی سینه می باشد. شکل این برش ها شبیه به آبنبات چوبی می باشد و به همین دلیل نام مستعار آن نیز لیفت آبنبات چوبی می باشد.

• لیفت سینه آنکور

در این تکنیک لیفت سینه، برش ها به شکل یک لنگر ایجاد شده و برای زنانی که دارای افتادگی قابل ملاحظه در سینه های خود بوده و به شکل دهی زیاد در این اندام نیاز دارند، مناسب می باشد. این تکنیک که تحت عنوان T وارونه نیز شناخته می شود، به سه برش نیاز دارد. یک برش دایره ای شکل در لبه بیرونی هاله، مثل لیفت پیرا هاله ای. یک برش عمودی از قسمت تحتانی هاله تا چین زیر سینه. یک برش ایجاد شده به صورت افقی در طول چین طبیعی سینه.

انواع روش لیفت سینه

لیفت پستان می تواند به دو صورت جراحی و غیر جراحی انجام شود. در طول مقاله به طور جامع جراحی لیفت یا همان ماستوپکسی را مورد بحث قرار دادیم. در این قسمت می خواهیم شما را با روندهای غیر جراحی نیز آشنا کنیم.

لیفت سینه با نخ: با استفاده از نخ های خاردار پوست پستان کشیده می شود.

لیفت به روش Caci: در این روند از پالس های الکتریکی برای سفت کردن عضلات سینه استفاده می شود.

لیفت پستان با ترمائز: در این تکنیک لیفت با بکارگیری امواج رادیویی، کلان سازی پوست تحریک شده و منجر به سفت تر شدن پستان می شوند.

لیفت با پلاسما: در این متد لیفتینگ پستان، انرژی پلاسما سرد به لایه های پوست انتقال می یابد که پوست را منقبض کرده و کلاژن سازی را تحریک می کند.

لیفت سینه با طب سوزنی: طب سوزنی که یک طب سنتی محسوب می شود در تحریک کردن نقاط مختلف بدن و سازوکارهای مختلف تاثیر گذار است. البته انتظار نداشته باشید سریعاً از لیفت پستان با طب سوزنی نتیجه بگیرید. بر اساس سن و شدت افتادگی، امکان دارد ۱۵ تا ۴۵ جلسه درمانی طی شود.

روش های لیفت سینه که مورد تایید FDA نیستند!

تزریق ژل و تزریق بوتاکس دو پروسه ای هستند که گفته می شود در لیفت شدن پستان ها تاثیر دارند. اما مسائلی که در اینجا قابل ذکر هستند این است که در عین حال که روند کم تهاجمی هستند، ماندگاری شان کوتاه مدت بوده و همچنان به طور رسمی از سوی FDA مورد تایید واقع نشده اند.

چه ارتباطی میان اندازه سینه و عمل لیفت می باشد؟

ممکن است بعضی از بانوان زیبا جو، تصور اشتباهی از لیفت کردن پستان داشته باشند و فکر کنند که با این عمل می توانند سینه هایشان را کوچک تر کنند. برعکس این مسئله هم هست؛ یعنی تعدادی از متقاضیان تصور می کنند لیفت باعث حجم گرفتن پستان می شود. در این راستا باید بگوییم که لیفت با اندازه و سایز پستان کاری ندارد و هدف آن تغییر حالت دادن سینه است. یعنی افتادگی سینه و نوک پستان را برطرف می کند. کسانی که می خواهند سینه هایشان را کوچک کنند باید جراحی ماموپلاستی و کسانی که می خواهند سایز سینه هایشان را افزایش دهند، باید عمل پروتز انجام دهند.

اقدامات قبل از لیفت سینه

دستورالعمل های زیر برای داشتن یک تجربه و نتیجه خوب از جراحی لیفت سینه، لازم الاجرا می باشد. از چک لیست زیر با نزدیک شدن به تاریخ جراحی لیفت سینه خود استفاده کنید. دنبال کردن این دستورالعمل ها برای برخورداری از یک درمان سالم و بی خطر، الزامی می باشد. شما باید چند هفته قبل از جراحی، این اقدامات را شروع کنید. در طول این دوره، الزامات بسیار مهمی وجود دارد که باید مد نظر قرار دهید.

ورزش کنید و تناسب اندام خود را رعایت کنید.

نیازی نیست در فعالیت های ورزشی دشوار درگیر شوید. عادات تناسب اندام خوب را بعنوان یک فاکتور مهم برای برخورداری از سلامت عمومی دنبال کنید.

حرکات کششی در قسمت فوقانی بدن می تواند به بهبود وضعیت قرار گرفتن و قدرت شما در هفته های بعد از جراحی کمک کند. از انجام فعالیت های سنگین یا اقداماتی که می تواند به صورت بالقوه باعث آسیب دیدگی کتف ها، کمر، عضلات پکتورال، بازوها یا بخش فوقانی بدن شود، خودداری کنید.

تغذیه خوب داشته باشید.

در طول هفته های قبل از جراحی، خوب غذا بخورید. رژیم غذایی نامناسب، غذا خوردن بیش از حد، مصرف زیاد الکل، می تواند تا حد زیادی سلامت شما را تحت تاثیر قرار دهد. یک رژیم غذایی متوازن را دنبال کنید.

سیگار کشیدن را ترک کنید.

استعمال سیگار می تواند تا حد زیادی به توانایی شما در بهبود آسیب وارد کند. شما باید حداقل به مدت ۴ هفته قبل از جراحی، از مصرف نیکوتین و سیگار خودداری کنید. بهبود شما تا حد زیادی به رعایت این موضوع وابسته است.

یک سبک زندگی سالم را دنبال کنید.

در طول هفته های قبل از جراحی، بهترین عادات بهداشتی و سلامت را دنبال کنید. دست هایتان را به خوبی بشویید و از افراد بیمار دوری کنید.

ابتلا به سرماخوردگی یا سایر بیماری های ویروسی، می تواند باعث به تعویق افتادن تاریخ جراحی شما شود. در صورت ابتلا به هرگونه بیماری بلافاصله پزشک را در جریان قرار دهید.

آماده شوید و برای جراحی تان برنامه ریزی کنید.

از محل کار خود مرخصی بگیرید و هماهنگی های لازم با یکی از دوستان یا نزدیکان را بمنظور دریافت پشتیبانی و کمک در طول دوره ریکاوری از قبیل انجام امور منزل، مراقبت از کودک، خرید و رانندگی انجام دهید.

تست های قبل از جراحی را حتماً انجام دهید.

حتماً تمامی تست های قبل از جراحی را که پزشک معالج تان برای شما تجویز کرده است، انجام دهید.

استراحت کنید و از زندگی لذت ببرید.

استرس و اضطراب ناشی از رویدادهای روزمره زندگی، و حتی جراحی برنامه ریزی شده شما، می تواند شما را تحت تاثیر قرار دهد. هرچند اندکی اضطراب کاملاً طبیعی می باشد، ولی علیرغم این، شخصی قبل از درمان با شما گفتگو های لازم را انجام خواهد داد. تصمیم گیری شما باید مبتنی بر اعتماد به نفس کامل باشد.



بهترین جراح لیفت سینه

اگر بدنبال انجام جراحی لیفت سینه هستید، حداقل یک بار این سوال به ذهن تان خطور کرده است: "بهترین جراح لیفت سینه کیست؟"

یافتن یک جراح زیبایی سینه معروف و قابل اعتماد، که در زمینه لیفت سینه، صاحب تخصص نیز باشد می تواند به شما در داشتن یک تجربه خوب و بی خطر از این جراحی کمک کند. بعلاوه یافتن جراحی که بتوان به طور کامل در طول جراحی و در خصوص مراقبت های بعد از جراحی به او اعتماد کرد، از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

بهترین دکتر لیفت سینه در زمینه لیفت سینه، جنبه های زیبایی طراحی در جراحی پلاستیک را مد نظر قرار می دهد. او با آناتومی بدن انسان به طور کامل آشنایی داشته و سال ها در زمینه جراحی ترمیمی و زیبایی تجربه کسب کرده است.

او در روندهای بی شمار جراحی های لیفت سینه مشارکت داشته و با مفاهیم و تکنیک های این روند جراحی، آشنایی کامل دارد. او مقالات زیادی را در زمینه جراحی لیفت سینه منتشر کرده و مشتاقانه نظرات خوانندگان مقالات خود را پذیرا می باشد.

یک جراح زیبایی لیفت سینه خوب با به روز ترین تکنیک ها و متدها از قبیل تکنیک LeJour یا روش برش Lollipop آشنایی دارد. یک جراح خوب لیفت سینه دائماً در تلاش است تا خود، بهترین تکنیک های جراحی برای بیماران را هم در زمینه جراحی پلاستیک و هم در زمینه جراحی ترمیمی، به کار بندد.

جراح لیفت سینه خوب در کنار تلاش برای دستیابی به بهترین نتیجه از روند درمان، سعی می کند تا روندهای ضد پیری و تکنیک هایی که باعث متنوع نمودن جراحی، و خلق آثار جوانی در بیمار شود را به کار بسته و رویای بیماران را به حقیقت تبدیل نماید.

اهمیت انتخاب جراح خوب در فرایند لیفت سینه

جراح پلاستیک دارای مورد تخصصی در زمینه لیفت سینه و صاحب تجربه در این حوزه ، که جراحی لیفت سینه یا ماستوپکسی را بارها انجام داده و نتایج درخشانی را در کارنامه کاری خود ثبت کرده است ، بدون شک می تواند یک گزینه قابل اعتماد برای سپردن فرایند جراحی به دست او محسوب شود. چنین جراحی با تمام طرح های درمان سفارشی ، ماهیت فرایند درمان و به روز ترین تکنولوژی های پیشرفته آشنایی داشته و با انتخاب بهترین گزینه برای بیمار بالقوه خود می تواند نتیجه ای شگفت انگیز را خلق نماید.

مراحل لیفت سینه

تا کنون چیزهای زیادی درباره عمل لیفت سینه گفته ایم، ولی همیشه ساده ترین راه، بهترین راه است. پس با ما باشید تا راهنمای مرحله به مرحله لیفت سینه را با یکدیگر مرور کنیم.

مرحله اول: علامت گذاری بر روی سینه بیمار

جراح خطوطی را بر روی سینه ارزیابی می کند که نشان دهنده پوست اضافی قابل برداشت و محل جدید نوک سینه می باشد.

نوک سینه به موقعیت بالاتری قرار داده می شود. افتادگی سینه در اثر پتوز (عبارتی که برای افتادگی سینه استفاده می شود) ایجاد می شود. پتوز در اثر بالا رفتن سن، کاهش وزن، شیردهی و بارداری های مکرر، تشدید می شود.

مرحله دوم: ایجاد برش در اطراف نوک سینه

این برش ها عموماً برای کاهش اندازه نوک سینه و در اثر کشیدگی و افتادگی سینه ها اندازه آنها بزرگ تر می شود، ایجاد می گردند.

پس از ایجاد برش، پوست اضافی اطراف آن، برداشته می شود.

مرحله سوم: برداشتن پوست اضافی

در سینه های آویزان یا پتوز شده، پوست اضافی نسبت به مقدار بافت سینه بمنظور ترمیم و اصلاح این نسبت، برداشته می شود. در عمل لیفت سینه، پوست برداشته می شود، ولی بافت سینه بمنظور ایجاد حداکثر حجم در این اندام، دست نخورده باقی می ماند.

مرحله چهارم: بستن پوست باقی مانده در اطراف نوک سینه تازه شکل گرفته

در این مرحله سینه های بالا کشیده شده، شکل می گیرند. جراح با دقت پوست را بمنظور خلق بهترین نتیجه نهایی ممکن بخیه می زند. در این مرحله شاهد کشیده شدن پوست خصوصاً در ناحیه تا خورگی سینه خواهد بود. این جمع شدگی برای به حداقل رساندن برش ها الزامی می باشند، و در حین بهبود پوست، این چین و چروک های کوچک، صاف می شوند و تنها آثار جزئی از جای زخم به صورت یک خط ریز بر جای می ماند.

چگونه می توانید موفقیت عمل جراحی لیفت سینه را تضمین کنید؟

برای آن که بهترین عمل لیفت پستان را تجربه کنید باید تمام مراحل، اعم از اقدامات قبل و مراقبت های بعد را به طور دقیق و با صبوری به انجام رسانید. یکی از مهم ترین فاکتورهایی که به وقوع این امر منجر می شود، تحقیق کردن و کسب اطلاعات در حیطه عمل مذکور می باشد. با پیروی از این مراحل مطمئناً درصد موفقیت عمل لیفت سینه نیز افزایش می یابد و دیگر به جراحی ترمیمی سینه نیاز پیدا نخواهید کرد.

تحقیق و پرس و جو برای انتخاب بهترین جراح سینه

با توجه به مطالعات صورت گرفته از جانب انجمن جراحی زیبایی آمریکا، برای دستیابی به بهترین نتیجه از جراحی لیفت پستان، یک شرط لازم و اساسی وجود دارد که آن انجام تحقیقات لازم در راستای برگزیدن بهترین جراح سینه ایران می باشد. زیرا عمده اشکالات و عوارضی که پس از عمل برد را درگیر می سازد به سبب نداشتن تجربه و تخصص کافی جراح منتخب است. از این رو این مرحله را باید بسیار جدی بگیرید.

پلتفرم های اجتماعی در روند تحقیقاتی می توانند کمک بسیاری به شما کنند. از طریق اپلیکیشن هایی همچون اینستاگرام که امروزه اکثر متخصصان در آن فعالیت دارند، می توانید نمونه کارهای ایشان را مشاهده نموده و با دیگر افرادی که در گذشته به پزشک مورد نظر مراجعه نموده اند، ارتباط بگیرید. همچنین می توانید به سایت هایی مانند راز جراحی که اطلاعات کاملی را در مورد هر پروسه ارائه داده است رجوع کنید و اطلاعات لازم را بدست آورید. ارزیابی سوابق کاری پزشک و استعلام مدارک و تخصص وی از طریق سازمان نظام پزشکی کشور، نیز می تواند اطلاعات خوبی را در اختیارتان قرار دهد.

مشاوره حضوری قبل از عمل لیفت سینه

بعد از آن که از میان متخصصان ، پزشکان مد نظر خود را انتخاب کردید ، بهتر است برای تحقیقات بیشتر و البته دقیق تر با آنان به صورت حضوری ملاقاتی داشته باشید. گفت و گو به صورت حضوری می توانید شما را با نحوه رفتار پزشک با مراجعه کننده و خلق و خوی ایشان آشنا سازد. در جلسه مشاوره هر سوالی در مورد جراحی ، که ذهن تان را مشغول کرده است ، بپرسید.

ممکن است مطلب زیر کمی غیر معمول به نظر رسد اما در ادامه لیستی از پرسش هایی را که به شما کمک می کند بهتر و سریع تر تصمیم گیری نماید ، برایتان فراهم آورده ایم. این سوالات را در جلسه حضوری از جراح بپرسید:.

تا به الان چندین عمل لیفت پستان انجام داده اید

تا کنون فردی از مراجعه کنندگان به عوارض بعد از عمل مبتلا شده اند؟

آیا در صورت بروز عوارض یا راضی نبود فرد از نتیجه جراحی ، مسئولیت آن را برعهده می گیرد؟

چه خدماتی را قبل و بعد از عمل لیفت پستان ارائه می دهید؟

آیا عکس های واقعی و بدون ادیت از جراحی های پیشین در دسترس تان هست؟

پروسه ریکاوری لیفت سینه

پیش از جراحی : تست و ماموگرام پیش از جراحی در صورت نیاز ، انجام می شود. بیمار داروهای مسکن ، آنتی بیوتیک ها و تسکین دهنده های ماهیچه، تجویز شده توسط جراح را تهیه می کند.
جراحی : جراحی کامل لیفت سینه تقریباً ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه طول می کشد. قبل از روند ، آنتی بیوتیک به صورت تزریق درون وریدی به بیمار داده می شود.

اتاق ریکاوری : تقریباً ۱ ساعت بیمار به همراه یکی از نزدیکان، که مسئولیت مساعدت و نگهداری از او را در شب بعد از جراحی بر عهده گرفته است، به منزل بازگردانده می شود.

بعد از جراحی : بیمار باید سوتین جراحی را بر تن داشته باشد. در جراحی لیفت پستان ، معمولاً لوله های تخلیه ترشحات در ناحیه درمان قرار داده نمی شود.

ویزیت اول بعد از لیفت سینه : جلسه ویزیت اول معمولاً ۳ تا ۵ روز بعد از جراحی برگزار می شود. پانسمان ، توسط پزشک برداشته شده و تعویض می شود. شما می توانید بعد از این ویزیت به طور کامل دوش بگیرید.

ویزیت دوم بعد از جراحی : ویزیت دوم ، معمولاً ۱۸ تا ۲۱ روز بعد از جراحی می باشد. برش ها کنترل می شوند و درمان جای زخم سیلیکون آغاز می شود. شما می توانید به باشگاه بروید، در طول روز سوتین های فنر دار بر تن کنید و در شب سوتین های نرم پشتیبان بپوشید.

ویزیت سوم بعد از جراحی : این ویزیت ۳ تا ۴ ماه بعد از جراحی برگزار شده و پس از آن بر یک مبنای یک ساله خواهد بود.

دوره نقاهت لیفت سینه

قبل از لیفت سینه یا درمان افتادگی سینه ، دستورالعمل های کامل برای مراقبت های قبل و بعد از عمل لیفت پستان ، توسط پزشک در اختیار شما قرار داده می شود.

پس از جراحی:

1. بسیاری از زنان که تحت این درمان قرار گرفته اند ؛ می توانند چند روز بعد از جراحی ، به فعالیت های نرمال خود بازگردند.
2. بسیاری از افراد بعد از لیفت سینه ، تنها به مصرف اندکی داروی مسکن نیاز پیدا می کنند و برخی از آن ها به علت عدم تجربه کردن درد ، اصلاً به مصرف داروی مسکن نیاز پیدا نمی کنند.
3. بیشتر بیماران ، اندکی کبودی را تجربه می کنند.
4. برخی بیماران تغییرات موقتی یا دراز مدت را در حس سینه های خود تجربه می کنند. این تغییر حس احتمالاً شامل درد ، حساس شدن ، حس مور مور شدن یا بی حس در ناحیه درمان شده می باشد. البته ، تغییر حس در نوک سینه معمولاً در اثر انجام عمل لیفت سینه ، به صورت دائمی نخواهد بود.
5. بیماران اجازه دارند سه هفته بعد از جراحی ، فعالیت های خود را از سر بگیرند.
6. آن هایی که تحت ماستوپکسی قرار گرفته اند بهتر است به مدت ۳ ماه در طول خواب ، سوتین های مخصوص ورزشی بر تن کنند.

مراقبت های بعد از لیفت سینه

1. در طول ۲۴ ساعت اول استراحت کنید.
2. حتماً باید یکی از دوستان یا نزدیکان شما در طول این ۲۴ ساعت در کنار شما بوده و از قبل ، دستورالعمل ها را مطالعه کرده باشد.
3. زمانی که می خواهید از جای خود بلند شوید و قدم بزنید ، حتماً باید کسی در کنارتان باشد.
4. اگر حالت تهوع ندارید ، می توانید مایعات بنوشید و پس از آن می توانید غذاهای نرم میل کنید.
5. وقتی با مصرف این مواد ، گوارش تان به حالت عادی بازگشت ؛ می توانید رژیم نرمال خود را از سر بگیرید.
6. در طول هفته اول انجام فعالیت های سنگین مجاز نمی باشد.

7. در موقع دراز کشیدن ، در حالت کاملاً درازکش قرار نگیرید و با گذاشتن چند بالش ، سرتان را در موقعیت بالاتر از بدن قرار دهید.
8. عدم استفاده از دست ها برای گرفتن از لبه تخت و بلند شدن ، بسیار حائز اهمیت است ؛ برای بلند شدن از روی تخت حتما دست ها را به حالت دست به سینه بر روی قفسه سینه قرار دهید ، لذا جهت راحتی برای بلند شدن بهتر است بر روی یک کاناپه دراز بکشید.
9. حداقل تا ۴ روز بعد از لیفت سینه ، رانندگی نکنید.
10. در طول هفته های دوم و سوم بعد از جراحی ماستوپکسی ، آرام آرام فعالیت های خود را افزایش دهید و بیشتر پیاده روی کنید.
11. پس از سپری شدن این مدت می توانید کارهای منزل را به آرامی انجام دهید.
12. تورم ، کبودی و اندکی ترشحات خون آلود و همچنین بیرنگ شدن ناحیه درمان از عوارض جانبی و طبیعی این روند می باشد.
13. در طول چند روز اول بعد از جراحی بالا کشیدن سینه ، یک طرف نسبت به طرف دیگر اندکی متفاوت است؛ ولی با گذر زمان و فروکش کردن تورم، هر دو سینه متقارن می شوند و کانتور مورد نظر با کمک نیروی جاذبه و گذر زمان ، به دست می آید.
14. می توانید در روز دوم بعد از جراحی ، دوش بگیرید و گاز استریل را تعویض کنید؛ ولی نوار استریپ را دست نخورده باقی بگذارید.
15. پس از اتمام جراحی بالا کشیدن سینه ، سوتین مخصوصی بر تن می کنید که باید به صورت ۲۴ ساعته تا ۶ هفته بر تن داشته باشید.
16. بعد از ۲ روز می توانید برای شستن این سوتین یا در زمان دوش گرفتن ، آن را از تن درآورید ؛ ولی باید دوباره آن را بصورت تمام وقت بر تن کنید.
17. به مدت ۶ هفته بعد از جراحی لیفت سینه از برنزه کردن، خودداری کنید ؛ برنزه کردن می تواند باعث برجای ماندن اسکار جراحی شود.
18. حتماً سیگار کشیدن را ترک کنید و از هرگونه منبع دود دوری کنید.
19. برای تمیز کردن زخم ها از سالین نرمال یا آلوئورا استفاده کنید.
20. بهبود زخم یک روند تدریجی می باشد و بدون مداخلات دارویی و با گذر زمان محو می شود.
21. اگر می خواهید از کرم موضعی برای بهبود جای برش استفاده کنید ، ژل آلوئورای ۱۰۰ درصد را سه تا چهار بار در روز توصیه می کنیم ؛ استفاده از این محصول به میزان زیادی به تسکین خارش کمک می کند.
22. اعصاب در ناحیه سینه بعد از لیفت سینه، تحریک می شوند. این با کاهش حس یا حساسیت بیش از حد پوست سینه یا نوک آن نمایان می شود. این حالت معمولاً ظرف چند هفته فروکش می کند ، ولی گاهی تا چند ماه ماندگار است.

23. داروهای مسکن برای قابل تحمل تر کردن دوره ریکاوری تجویز شده و از افزایش فشار خون جلوگیری می کنند. به شما توصیه می شود فقط در طول چند روز اول و در صورت نیاز، این داروها را مصرف کنید.

24. بیشتر افراد بعد از ۲ روز دیگر نیازی به مصرف داروی مسکن ندارند.

25. در زمان مصرف داروی مسکن ، حتماً مقداری غذا به همراه آن میل کنید.

26. توجه داشته باشید که از نوشیدن مشروبات الکلی و رانندگی کردن باید در زمان مصرف داروهای مسکن خودداری کنید.

27. ضمناً لازم به ذکر است که داروهای مسکن باعث یبوست می شود ؛ وقتی به رژیم نرمال خود بازگشتید ، میوه یا آبمیوه میل کنید.

28. می توانید در صورت نیاز از روان سازها نیز برای پیشگیری از یبوست استفاده کنید.

لیفت سینه با لیزر

علاوه بر پروسه های تهاجمی و جراحی ، می توان لیفت سینه را به کمک روندهای کم تهاجم تر مثل لیزر نیز به انجام رساند. لیفت سینه با لیزر در قیاس با جراحی مزایا و معایبی دارد که هر فرد با مقایسه این دو تکنیک ، در نظر گرفتن خواسته های خود و البته مشورت با بهترین جراح سینه تهران یا شهر محل سکونت خود یکی از پروسه ها را برای خود انتخاب می کند. مثلاً برای یک فرد میزان مبلغ پرداختی بابت پروسه یکی از اولویت ها می باشد ؛ بنابراین او با بررسی هزینه لیفت سینه با لیزر و البته هزینه عمل جراحی ، تصمیم نهایی خود را می گیرد.

چگونگی عملکرد لیزر در لیفت پستان

در فرایند لیزر درمانی از انرژی پرتوهای پر توان استفاده می شود که با انتشار آن ها به سمت پوست سینه ، سلول های مرده آن موضع از بین رفته و پروسه کلژن سازی سرعت می گیرد. با بالا رفتن مقادیر کلژن پوست ، خاصیت کشسانی و الاستیسیته پوست ناحیه قفسه سینه بالا می رود و به بیانی دیگر حالت افتاده سینه کاهش پیدا می کند.

درست است که هزینه لیفت سینه با لیزر در قیاس با روند جراحی کمتر می باشد اما باید به یک سری نکات توجه نمایید. اول اینکه نتیجه رفع افتادگی سینه ها با نتیجه ای که از جوانسازی پوست صورت با لیزر بدست می آید یکسان نبوده و به آن میزان قابل توجه می باشد. مسئله بعدی این است که نتیجه بدست آمده از لیفت پستان با لیزر دائمی نیست و البته که با یک جلسه درمانی ، فرد به نتیجه دلخواه نمی رسد. پس به چند جلسه نیاز است که بابت هر کدام باید هزینه تعیین شده پرداخت شود. بنابراین تعداد جلسات در هزینه لیفت

سینه با لیزر موثر است. البته این روند مزیت هایی هم دارد؛ مثلاً در مقایسه با عمل جراحی ماستوپکسی احتمال خونریزی، درد و تشکیل اسکار بسیار کمتر است.

بنابراین زمانی که می خواهید برای رفع افتادگی پستان هایتان اقداماتی انجام دهید، برای انتخاب پروسه مناسب باید تمام موارد را در نظر بگیرید. در ادامه به طور مختصر مقایسه ای را ما بین جراحی و لیزر سینه ها برای رفع افتادگی انجام داده ایم که در تصمیم گیری به شما کمک می کند:

دوره نقاهت: به خاطر اینکه در لیفت پستان با لیزر خبری از برش و بیهوشی عمومی نیست، دوره ریکاوری آن از عمل جراحی کوتاه تر و البته آسان تر می باشد.

عوارض: برخلاف جراحی ماستوپکسی، احتمال وقوع عارضه بعد از لیزر خیلی کم است؛ زیرا برشی وجود ندارد که بخوابد عفونت کند و یا بیهوشی اعمال نشده است که فرد بخوابد و اکنش آلرژیک نسبت به آن داشته باشد. همچنین بافت های سینه دستخوش تغییر نشده اند که به سبب آن ورم و کبودی ایجاد شود.

ماندگاری نتیجه: نتیجه ای که از جراحی لیفت پستان بدست می آید، تا سال های سال ماندگار خواهد بود؛ درحالی که لیفت پستان با لیزر ماندگاری طولانی نداشته و فرد برای حفظ نتیجه نیاز دارد پروسه را تکرار کند.

هزینه: یک جلسه هزینه لیفت سینه با لیزر از هزینه یک عمل جراحی لیفت کمتر است اما دقت داشته باشید که فرد با تنها یک جلسه به نتیجه مطلوبی دست پیدا نمی کند.



نکات و مراقبت های بعد از لیفت سینه

شما تقریباً ۵ تا ۷ روز بعد از جراحی با جراح خود ملاقات خواهید داشت.

اندکی ترشح در نوار استری استریپ، که زخم های شما را پوشش داده است، قابل انتظار می باشد.

حداکثر درد در چند روز اول بعد از جراحی و در برخی افراد، به مدت ۳ تا ۵ روز رخ می دهد.

گاهی در اثر استفاده از داروهای مسکن، دچار یبوست می شوید. باید مصرف روان سازها را بعد از جراحی آغاز کنید. بعلاوه، گاهی لازم است مکمل های فیبر را به رژیم غذایی تان اضافه کنید. اگر چند روز از جراحی شما گذشته و هنوز مدفوع نکرده اید، یا احساس ناراحتی می کنید، باید مصرف شیاف را مد نظر قرار دهید.

تورم – درد دو طول دره ریکاوری، یک روند کاهشی و افزایشی را خواهد داشت. اشتهای شما کاهش پیدا می کند و اندکی دمای بدن شما بالا می رود. همچنین گاهی دچار درد قفسه سینه می شوید.

بی حسی و کاهش حس در نوک سینه ها در ابتدا نرمال بوده و بعد از چند هفته تا چند ماه به حالت نرمال خود باز می گردد.

بخیه ها جذبی هستند. بخیه ها در زیر پوست قرار داشته و گره آنها در انتهای برش واقع شده است. این بخیه ها قابل رویت نبوده و در امتداد خط طبیعی پوست، قرار دارند.

بعد از لیفت سینه چه باید کرد؟

1. مرتباً پیاده روی های کوتاه انجام دهید تا به گردش خون کمک کرده و خطر شکل گیری لخته خون در پاها را به حداقل برسانید. پیاده روی، به تنفس شما نیز کمک می کند. مرتباً نفس عمیق بکشید. مقدار زیادی مایعات بنوشید. اگر احساس گرسنگی کردید، می توانید غذاهای جامد، البته با کمیت اندک میل کنید.

2. با معده خالی، داروی مسکن مصرف نکنید. یک اسنک سبک در حدود ۳۰ دقیقه قبل از مصرف دارو، میل کنید.

3. از خوابیدن به روی شکم خودداری کنید. تا زمان اولین وعده ملاقات بعد از جراحی، در هنگام استراحت، با قرار دادن چند بالش، کمر را بالا بیاورید.

4. در حین مصرف داروهای مسکن حاوی نارکوتیک، رانندگی نکنید و با ماشین آلات کار نکنید.

5. می توانید دوش بگیرید. پانسمان را خشک نگه دارید و بعد از دوش گرفتن، سوتین مخصوص جراحی تان را تعویض کنید. اگر ترشحاتی از زخم خارج می شود که باعث آغشته شدن پانسمان شده است، آن را تعویض کنید. تا زمان دستور پزشک از دراز کشیدن در وان حمام خودداری کنید.

محدودیت های بعد از لیفت سینه

- از بلند کردن اجسام سنگین و انجام فعالیت های سنگین به مدت ۳ هفته بعد از جراحی، خودداری کنید.

- تا زمان صلاحدید پزشک، از دراز کشیدن در وان خودداری کنید.
- از پدهای حرارت دهی استفاده نکنید.
- یخ را مستقیماً بر روی پوست قرار ندهید چون پوست شما در ناحیه درمان هنوز بی حس بوده و همین امر می تواند باعث آسیب دیدن پوست شود.

رژیم غذایی بعد از لیفت سینه

سرعت بهبود بعد از جراحی لیفت سینه تا حد زیادی به تغذیه شما وابسته است. خوردن غذای سالم به معنی داشتن یک بدن سالم است ، بنابراین بدنی که عملکردهای خود را به خوبی انجام داده و از سلامت خوبی برخوردار است می تواند فرایند ریکاوری را با سرعت بیشتری سپری کرده و با مشکلات کمتری مواجه شود. پزشک اغلب قبل از فرایند درمان ، دستوالعمل هایی را در خصوص یک تغذیه مناسب با هدف سپری کردن یک دوره ریکاوری موفقیت آمیز در اختیار شما قرار می دهد.

پروتئین

بعد از جراحی لیفت سینه ، خوردن یک [رژیم غذایی](#) پر پروتئین برای تامین مواد معدنی و ویتامین های مورد نیاز جهت داشتن یک متابولیسم یکنواخت ، الزامی است. بعد از جراحی ، جای زخم ها و اسکارها باید به خوبی بهبود پیدا کنند تا نتیجه بهتری از درمان حاصل شود. مصرف پروتئین می تواند به بهبود بهتر زخم ها و مبارزه با عفونت کمک کند.

غذاهای دریایی

غذاهای دریایی غنی از امگا ۳ ، کلسیم ، فسفر و مواد معدنی از قبیل ید ، روی ، پتاسیم و منیزیم می باشند. این مواد به بدن کمک می کنند تا دوره ریکاوری بهتری را داشته و از ریز مغذی های الزامی بهره مند شود.

فیبر

جراحی باعث تغییرات قابل ملاحظه ای در بدن می شود و یکی از این تغییرات ، تجربیاتی در حرکات روده است. این تغییرات می تواند باعث یبوست ، درد شکم یا اسهال شود. خوردن غذاهای حاوی فیبر فراوان می تواند احتمال بروز این مشکلات در سیستم گوارشی را کاهش دهد. غذاهایی از قبیل سیب ، گلابی ، و نوشیدن مقدار فراوان آب می تواند در این خصوص مفید واقع شود.

هویج

هویج منبع بزرگ کاروتن بتا و ویتامین های دیگر است. کاروتن بتا ، ویتامین A را تبدیل کرده و به ترمیم بافت های و پوست آسیب دیده کمک می کند. منابع دیگر حاوی کاروتن بتا شامل انبه ، سیب زمین شیرین و طالبی می باشد.

برخی مواد غذایی مفید دیگر جهت استفاده از دوره ریکاوری جراحی لیفت سینه ، شامل ماست ، قارچ ، مرکبات ، آناناس ، سبزیجات و کدو می باشد.

بعد از عمل لیفت پستان ، در صورت بروز هر یک از نشانه های زیر ، بدون فوت وقت به پزشک مراجعه نمایید:
آگاهی از علائم هشدار دهنده به معنای این نیست که شما از انجام این جراحی در هراس باشید یا اینکه بعد از عمل مطمئناً یکی از آن ها وقوع می یابد؛ بلکه دانستن آن ها به شما کمک می کند که در مراحل اولیه آن ها را شناسایی کرده و با مراجعه به پزشک از وخیم تر شدن آن ها و بروز مشکلات جدی تری جلوگیری شود.

- تنگی نفس و درد در قفسه سینه
- بالا رفتن دمای بدن و تب بیش از ۳۸ درجه سانتی گراد
- تغییر رنگ محل زخم ها
- قرمزی و گرمای غیرعادی در بافت سینه
- خروج ترشحات چرکی و عفونی از محل برش ها

منظور از ارتقا کیفیت زندگی بعد از جراحی لیفت پستان چیست؟

به طور معمول پس از عمل های زیبایی ، ذوق و هیجان افراد به زندگی بیشتر می شود؛ زیرا به آنچه می خواهند رسیده اند و اعتماد به نفس شان دو چندان شد است. حال کسانی که عمل بالا بردن سینه را انجام داده اند ، دیگر متحمل احساس ناخوشایند ناشی از حالت آویزان سینه ها نخواهند شد و از شر دردهای کتف و کمر خلاص می شوند. همچنین آنان سرعت راه رفتن شان افزایش می یابد و با راحتی و سرعت بیشتری می توانند به امور خود مشغول شوند. علاوه بر این موارد ، به دنبال عمل لیفت سینه دیگر مشکلاتی همچون عرق سوز شدن در نواحی انحنای زیر سینه یا وقوع قارچ های پوستی نمود نخواهد یافت. پوشیدن لباس های چسبان و بدون سوتین دیگر باعث نگرانی و اضطراب فرد نمی شوند.

آیا بعد از جراحی لیفت پستان ، اسکار جراحی بر جای می ماند؟

یکی از دغدغه های خانم ها و دختران مجردی که می خواهند لیفت سینه انجام دهند ، به اسکار بعد از جراحی مربوط می شود. حتی خیلی از آنان بخاطر ترس از بر جای ماندن اثر برش ها ترجیح می دهند جراحی نکنند. در این حیطه باید گفت که میزان اسکارهای پوستی برای کسانی که عمل ماستوپکسی را به روش لیفت هاله و برش دوناتی انجام داده اند ، چنانچه بخیه ها ظریف و با دقت زده شوند ، محل برش در هاله تیره نوک پستان پنهان می شود.

اما اگر تکنیک مورد استفاده برای لیفت سینه ، روش T یا آبنباتی باشد ، ریسک بر جای ماندن اسکار بیشتر است. نحوه بخیه زدن در میزان آشکار بودن یا نبودن آن نیز دخیل است. استفاده از پمادهای موضعی و فرایند لیزر در کمرنگ شدن هر چه بیشتر اسکار پوستی تاثیر بسزایی دارند.

نتیجه لیفت سینه

بعد از عمل ، تغییرات چشمگیری که پیامد لیفت سینه می باشند ، قابل مشاهده خواهند بود. اما هنوز رسیدن به نتیجه نهایی به زمان نیاز دارد. در دوره ریکاوری ورم سینه ها به مرور برطرف شده و محل جراحی ها نیز کمرنگ می شوند. این پروسه ممکن است تا چند ماه به طول بی انجامد. اما زمانی که این اثرات به طور کامل رفع گردند فرم سینه نمایان می شود.

پیامد و نتایج مثبتی که از عمل لیفت سینه به دست می آید ، تا سال های سال می تواند ماندگار باشند. اما در این راستا لازم است نکاتی را به صورت دائم رعایت کنید. اول آن که مراقب نحوه خورد و خوراک تان باشد. مصرف غذاهای سالم و صرف وعده های غذایی در وقت مناسب در حفظ وزن ایده آل تان بسیار تاثیر گذار است. برنامه ورزشی نیز نباید از خاطر تان برود. فعالیت های ورزشی مناسب و منظم نیز در داشتن وزنی متعادل به شما کمک می کند. در غیر این صورت امکان دارد که شما به نوسانات وزنی دچار شوید و تمام وقت و هزینه ای که برای جراحی لیفت پستان انجام داده اید به هدر رود.

گفتنی است که لیفت سینه از اثرگذاری برخی فرایندهای طبیعی بر روی سینه نمی تواند جلوگیری کند. یکی از این موارد جاذبه زمین است که تا حدی بافت سینه را به سمت پایین می کشاند. بالا رفتن سن نیز موجب کاهش خاصیت الاستیکی پوست شده و انعطاف پذیری آن را کم می کند. در نتیجه از مقاومت پوست کاسته شده و افتادگی پستان ها نمود می یابد.

تاثیر سوتین مخصوص در نتیجه لیفت سینه

بعد از عمل ماستوپکسی بافت های سینه حساس بوده و برای اینکه کاملا بهبود پیدا کند به زمان نیازمند است. حرکت بیش از حد سینه ها بعد از لیفت ممکن است منجر به بروز درد شده یا حتی به خاطر وزن سینه ، بخیه ها کشیده و باز شوند. از این بابت پوشیدن سوتین مخصوص برای مدتی بعد از عمل می تواند به بهبودی سریع تر و فرم گیری بهتر سینه ها کمک بسیاری کند. از دیگر مزایای این سوتین های مخصوص می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- از سینه ها محافظت می کند و با بالا نگهداشتن آن ها اجازه می دهد که شما درد و ناراحتی کمتری را تجربه کنید. بدین صورت می توانید به برخی از امور روزانه تان نیز بپردازید.
- سینه ها را به طور ثابت در فرم و شکل جدیدشان نگه می دارد.

- در طول روند ترمیم و بهبودی به فشار کمتری به پوست وارد می شود.
- فشار را از محل زخم ها برمیدارد و منجر به بهبودی و محو شدن سریع تر آن ها می شود. این را بدانید که فشار وارد شدن به زخم ها باعث التهاب شده و احتمال تشکیل اسکار را نیز بالا می برد.

ورزش کردن بعد از جراحی لیفت سینه

بیمارانی که تحت جراحی لیفت سینه یا ماستوپکسی قرار می گیرند ، در واقع در مبارزه با فاکتورهایی از قبیل تاثیرات ناشی از بالا رفتن سن ، یا تاثیرات نیروی جاذبه بر روی سینه ها ، قرار گرفتن تحت این عمل جراحی را بر گزیده اند. یکی از بهترین روش ها برای دستیابی به نتیجه ای بهینه و حفظ شکل جدید خلق شده در سینه ها ، ثابت نگه داشتن وزن بعد از عمل می باشد. ولی سوال این است که چه مدت بعد از جراحی لیفت سینه می توان ورزش کردن را آغاز کرد؟

بورد آمریکایی جراحی زیبایی توصیه می کند که غیر از پیاده روی ، برای شروع سایر ورزش ها ، بهتر است به مدت دو الی شش هفته اول بعد از جراحی ، دست نگه دارید. ورزش های ملایم و کششی را می توان بعد از اولین دوره بهبود بعد از جراحی ، آغاز نمود . ایروبیک و ورزش های وزنه برداری ، فعالیت هایی هستند حداقل تا هفته ششم بعد از فرایند جراحی ، نباید به انجام آنها اقدام کنید. فعالیت هایی مثل طناب زدن که شدت آنها بالا است ، باید بعد از هفته نهم از سر گرفته شود.

درد بعد از عمل بالا کشیدن سینه تا چه حد است ؟

در این بخش از مقاله راز جراحی می خواهیم راجع به درد بعد از جراحی ماستوپکسی صحبت کنیم. در دوره نقاهت لیفت سینه ، وجود میزانی درد قابل کنترل ، مسئله طبیعی و قابل انتظاری است. در دو الی سه روز اول شما داروهای زیادی را مصرف خواهید کرد که تعداد زیادی از آنان به جهت مدیریت تسکین درد بعد از عمل است.

گاهی اوقات به غیر از مصرف داروهای مسکن ، جراح برای بیمار از پمپ درد یا تزریقات ضد درد نیز استفاده می کند. پمپ درد یک بالون کوچک است که از دارو مسکن پر می شود. سپس به صورت قطره ای و آرام ، دارو از طریق یک کاتتر به ناحیه پستان تزریق می گردد.

تزریقات ضد درد و مسکن هم که انتخاب خیلی از جراحان لیفت سینه است ، در پایان عمل به فرد تزریق می گردند و اثر دارو تا ۱۴ ساعت باقی می ماند.

حدود ۳ الی ۷ روز بعد از عمل ماستوپکسی اکثر بیماران دیگر استفاده از داروهای ضد درد ، خصوصاً مخدرها را قطع کرده اند. به طور معمول مصرف این داروها زمانی که دیگر درد قابل تحمل شود ، باید متوقف گردد. به این خاطر که استفاده طولانی مدت منجر به بروز مشکلاتی مثل یبوست می شود.

کسانی که همچنان تمایل دارند درد بعد از لیفت سینه را با مصرف دارو آرام کنند ، می توانند بعد از ۵ تا ۷ روز از داروهای مسکن معمولی مثل استامینوفن استفاده کنند.

پس از ماستوپکسی برخی افراد نه تنها در بافت پستان ها بلکه در دیگر نواحی پیرامون مثل شانه ها ، گردن و کمر نیز درد را احساس می کنند.

اما در کل درد پس از عمل لیفت پستان یک عارضه موقتی بوده و با گذشت زمان حاصل شدن بهبودی ، برطرف می شود.

لیفت سینه و بارداری

جراحی لیفت سینه تحت تاثیر بارداری نمی باشد، ولی بافت سینه و خاصیت ارتجاعی پوست بعد از بارداری، و تغییرات رخ داده در هورمون ها، تغییرات نرمالی را تجربه خواهد کرد. زنانی که وزن آنها در طول دوره بارداری به سرعت بالا می رود، بیش از حد نرمال، در پوست سینه های خود، کشش را تجربه خواهند کرد. این افزایش وزن، باعث بروز یک موقعیت دائمی به نام پتوز سینه یا افتادگی سینه ها می شود که مستلزم انجام جراحی پلاستیک می باشد.

در طول دوره بارداری، تجربه کردن افزایش اندازه سینه ها بسیار طبیعی می باشد. این برای آماده شدن بدن برای شیردهی، کاملاً نرمال بوده و شکل سینه های شما را تحت تاثیر قرار خواهد داد. البته سینه همه زنان در طول بارداری دستخوش تغییر نمی شود و به روند جراحی جهت رفع افتادگی سینه نیاز پیدا نخواهد کرد.



آیا شکل سینه ها بعد از بارداری به شکل نرمال باز خواهد گشت؟

بعد از [بارداری](#) ، اندازه و شکل ظاهری سینه های بیشتر زنان به شکل طبیعی خود باز می گردد. حفظ یک رژیم غذایی متوازن، و فعال بودن از طریق ورزش کردن از افزایش وزن غیر الزامی و بر جای ماندن تاثیرات دراز مدت بر روی سینه ها جلوگیری خواهد کرد.

همچنین پیش بینی تاثیرات بارداری یک فرد بر روی تمام انواع جراحی لیفت سینه نیز ناممکن می باشد. برخی جراحان پلاستیک، به بیماران خود توصیه می کنند تا جراحی سینه خود را تا زمان تصمیم گیری به بچه دار نشدن، به تعویق بیندازند.

جراحی لیفت سینه و پروتز به صورت همزمان

کسانی که تمایل دارند سینه هایشان علاوه بر رفع افتادگی ، افزایش سایز نیز پیدا کنند ، می توانند به طور همزمان همراه با عمل بالا کشیدن سینه ها ، جراحی پروتز پستان نیز انجام دهند. پروتزهای سالیین و سیلیکونی باعث برجسته و بزرگ شدن سینه ها می شوند. برای آشنایی بیشتر به مقاله پروتز سینه رجوع کنید.

به چه دلیل انجام پروتز و لیفت سینه به طور همزمان توصیه نمی شود؟

براساس اطلاعات ارائه شده از مراجع معتبر علمی همچون نشریه HealthLine ، شمار زیادی از جراحان ، ریسک و خطر انجام همزمان دو عمل پروتز و ماستوپکسی را بر عهده نمی گیرند. چرا که در این شرایط احتمال نمود یافتن عوارض بعد از جراحی و مشکلات جدی افزایش می یابد. در برخی موارد به سبب کاهش جریان خون و حتی قطع آن به هنگام تغییر محل نوک و هاله تیره پستان ، بعد از جای گذاری پروتز و بخیه برش ها ، ممکن است مشکلاتی نمود یابند. یکی از عوارض ناخوشایند انجام این دو جراحی در کنار یکدیگر ، نکروز (بافت مردگی) بافت پوست سینه و نوک پستان است. با توجه به این موارد و این موضوع که اولویت برای انجام هر جراحی ، سلامت فرد می باشد ، پزشکان به انجام رساندن لیفت سینه و عمل پروتز پستان را پیشنهاد نمی کنند.

عوارض احتمالی جراحی لیفت سینه

هر فرایند جراحی ، چه درمانی چه زیبایی ، عارضه های را به دنبال دارد. البته شدت وقوع آن ها به عواملی همچون رعایت اقدامات قبل از پروسه ، مراقبت های بعد ، میزان تجربه و مهارت جراح در عمل و حتی اطلاعات رد و بدل شده در جلسه مشاوره در مورد سطح سلامتی فرد بستگی دارد. از جمله [عوارض لیفت سینه](#) می توان به موارد زیر اشاره نمود:

- وقوع عفونت در نواحی برش های جراحی
- خونریزی در دوران ریکاوری
- تجمع یافت خون در سینه ها

- برجای ماند اثر برش ها و اسکارهای پوستی که البته با مرور زمان کمرنگ می شوند.
- بی حس شدن سینه و نوک پستان
- ناهموار شدن بافت عضله و پوست پستان
- از بین رفتن نوک پستان که البته بسیار به ندرت اتفاق می افتد.

هزینه لیفت سینه

هزینه لیفت سینه ، بر حسب موارد زیر تعیین می شود:

- میزان پیچیدگی تکنیک لیفت پستان مورد نیاز
- شرایط بدن بیمار و اهداف زیبایی وی از انجام جراحی
- انجام لیفت سینه به همراه پروتز سینه
- هزینه اتاق عمل و هزینه های بیهوشی

از این رو نمی توان پیش از معاینه دقیق بیمار ، قیمت این جراحی را برآورد نمود.

تهاجمی یا غیر تهاجمی بودن پروسه لیفت پستان. مشخصا هزینه جراحی لیفت پستان از هزینه لیفت سینه با لیزر بیشتر می باشد.

سوالات پر تکرار لیفت سینه

- چه سنی برای انجام جراحی لیفت پستان مناسب است؟

بافت سینه تا رسیدن به سن بلوغ ، به رشد خود ادامه می دهد. از این رو خانم هایی که می خواهند برای عمل لیفت سینه اقدام کنند بهتر است ۱۸ سال را گذرانده باشند. زیرا در غیر این صورت با رشد مجدد بافت ، نتیجه لیفت سینه دستخوش تغییراتی می شود.

- آیا پس از جراحی لیفت سینه ، سایز پستان ها افزایش می یابند؟

برخی از بانوان این تصور غلط را دارند که عمل ماستوپکسی ، باعث بزرگ شدن سینه هایشان می شود. اما حقیقت امر بدین صورت نیست. در جراحی لیفت تنها پوست اضافی سینه ها که باعث شل شدگی و حالت آویزان آن ها شده است ، برداشته می شوند و بافت پستان بدون تغییر باقی می ماند. به عبارتی بافت طبیعی سینه درون حفره ای کوچک تر قرار می گیرد.

- آیا من به لیفت سینه نیاز دارم یا پروتز سینه ؟

نکته ای که باید به خاطر داشته باشید ، این است که پروتز سینه به معنی اضافه کردن به حجم سینه و بزرگ تر کردن آن است. ایمپلنت سینه باعث بزرگ تر شدن سینه های شما می شود. ماستوپکسی ، یک فرایند بالا کشیدن یا لیفت سینه و محکم کردن آن است که پوست شل در سینه ها را درمان کرده و سینه ها را بالا می کشد. در واقع ، در برخی موارد ، دو فرایند لیفت سینه و پروتز به طور همزمان و در قالب یک فرایند ترکیبی انجام می شود. در طول جلسه مشاوره ، پزشک با ارزیابی سینه ها و بررسی هدف کلی شما ، در صورت علاقمند بودن به داشتن سینه هایی در موقعیت بالاتر در قفسه سینه و در عین حال بزرگ تر ، فرایند ترکیبی پروتز و لیفت سینه را توصیه می کند.

• آیا لیفت سینه باعث ایجاد عدم تقارن در سینه ها می شود؟

باید توجه داشته باشید که هیچ بخشی از بدن دقیقاً با هم متقارن نیستند. عدم تقارن در سینه ها می تواند به اندازه نابرابر آنها ، شکل سینه ها و موقعیت آنها وابسته باشد. این عدم تقارن گاهی در اثر نامتقارن بودن قفسه سینه یا دنده ها اتفاق می افتد. بنابراین صرفنظر از اینکه شما به تنهایی تحت جراحی لیفت سینه قرار گرفته باشید یا لیفت سینه شما به همراه پروتز پستان انجام شده باشد ، عدم تقارن ، یک رویداد اجتناب ناپذیر خواهد بود.

• چه نوع لیفت سینه ای جای زخم یا اسکار برجای می گذارد؟

لیفت سینه با تکنیک های مختلفی قابل اجرا می باشد که در هر یک از آنها ، برش ها در موقعیت های بخصوصی ایجاد می شود. بر اساس هدف مورد نظر شما ، پزشک از تکنیک خاصی برای ایجاد برش جهت بالا کشیدن سینه ها انتخاب می کند. پزشک در خصوص محل ایجاد برش و اسکارهای بر جای مانده از تکمیل فرایند جراحی ، با شما در جلسه مشاوره به طور کامل گفتگو خواهد کرد.

• آیا لیفت سینه بر روی شیردهی تاثیر می گذارد؟

مادامی که نوک سینه و بافت سینه پایه ، دست نخورده باقی بماند ، هیچ اختلالی در فرایند شیر دهی اتفاق نخواهد افتاد. در برخی موارد ، در لیفت هایی که مقدار قابل ملاحظه ای پوست برداشته می شود ، برداشته شدن نوک سینه و قرار گرفتن آن در موقعیت جدید الزامی می باشد. این امر در موارد بسیار نادر اتفاق می افتد. ولی با توجه به دخیل بودن فاکتورهای متعدد در فرایند لیفت سینه ، بهتر است در این خصوص در طول جلسه مشاوره ، قبل از اقدام به جراحی ، با پزشک خود گفتگو کنید.

• نتایج به دست آمده از جراحی لیفت سینه تا چه مدت ماندگار است؟

نتیجه به دست آمده از این فرایند ، برای مدت زمان طولانی ماندگار است البته این بدان معنا نیست که روند پیری طبیعی سینه ها ، و نیز تاثیر نیروی جاذبه متوقف خواهد شد. بدن هر انسانی روند طبیعی بالا رفتن سن را طی کرده و آثار حاصل از آن بر جای خواهد ماند. همچنین نیروی جاذبه نیز طبق فرایند طبیعی خود باعث

پایین کشیده شدن سینه ها می شود. حسن انجام جراحی لیفت سینه این است که این فرایند ، تاثیرات بر جای مانده از این دو فاکتور را به تعویق می اندازد و شما می توانید برای مدت زمانی طولانی تر از داشتن اندامی زیبا لذت ببرید. از طرفی ، سبک زندگی ، تغذیه و ورزش کردن و حفظ یک وزن سالم نیز می تواند به طولانی تر شدن مدت ماندگاری نتیجه زیبای به دست آمده از جراحی کمک کند.

• آیا بعد از عمل لیفت سینه بستری می شویم ؟

شاید شما هم از آن دست افرادی باشید که ماندن و بستری شدن در بیمارستان بعد از عمل برایتان دشوار باشد. بنابراین قطعاً این سوال در ذهن شما است که دوره بستری در بیمارستان یا کلینیک زیبایی پس از عمل لیفت پستان چگونه است. در پاسخ باید بگوییم که عموماً این جراحی سرپایی می باشد. یعنی در اکثر موارد شخص بعد از عمل شدن و به هوش آمدن می تواند به خانه بازگردد. اما امکان دارد پس از جراحی در برخی افراد علائم نشان دهنده وجود عارضه نمود پیدا کنند ؛ در این شرایط جراح از فرد می خواهد برای کنترل وضعیت او و جلوگیری از پیشرفت عارضه ها ، یک الی دو روز در مرکز درمانی بستری شود.

• چه مدت پس از جراحی لیفت پستان ، نتیجه مشخص می شود ؟

پس از عمل هر چند بانداژی بر روی سینه ها قرار دارد ، اما شما متوجه تغییرات و اصلاحات آن می شود. اما این نما ظاهر نهایی نبوده ؛ بلکه باید ورم و کبودی ها برطرف شوند و زخم ها ترمیم یابند تا بتوانیم بگوییم که نتیجه نهایی بدست آمده است. این پروسه یک روند تدریجی است و لازم است کمی صبور باشید.

• لیفت پستان با بیهوشی انجام می شود ؟

این پروسه می تواند تحت بیهوشی عمومی یا بی حسی موضعی به انجام رسد که البته جراح پس از انجام بررسی های لازم نوع آن را مشخص می نماید.