

乳房的老化與預防

[發表醫師] :周佩琪 醫師(婦產科)

[發布日期] :2006/7/20

造成乳房老化與下垂的原因和女性荷爾蒙（更年期、自然老化）、地心引力、姿勢不良（長時間坐辦公室或彎腰駝背者）、胸罩不合身、懷孕、授乳、產後（懷孕時的動情素和黃體素讓乳腺發達，一旦不需要哺乳後，乳腺變空、乳房縮小，再加上地心引力而下垂鬆弛）等有關。乳房的大小，約在青春期過後就幾乎定型了，但是仍可以藉由特定的運動及一些日常保養讓胸部避免下垂，保持「一定的水平」。

預防乳房老化

- 1.腰桿打直，兩肩微微分開，使血液循環良好。
- 2.經常做擴胸、深呼吸、伏地挺身或游泳等運動，增進血液循環，使胸部也能參與運動。
- 3.舉重：雙手使用約兩磅左右的啞鈴或將寶特瓶裝水（可視個人狀況決定磅數或水量），雙臂拿好啞鈴或將寶特瓶，舉向兩邊並且伸直雙手，以逆時鐘方向畫圓的方式，要做幾下呢？可以採漸進式的增加畫圈的次數及範圍。
- 4.不要用太燙、太熱的水刺激胸部。
- 5.多吃高蛋白質、豆類食品。。
- 6.穿戴適合自己尺寸的內衣。
- 7.荷爾蒙的補充使胸部鬆弛的現象可以減緩，但也有其副作用，所以在服用前需與婦產

科醫師討論，不可自行服用。

8.以「乳房固定術」改善乳房下垂的現象，手術並不會破壞乳腺和神經，也不影響哺乳，但無論如何術前需與醫師充分討論才行。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。