

脸上受伤不要慌

在外科手术中,伤口处理的质量直接影响最终效果。尤其是面部手术,除了功能恢复,外观美观更是患者关注的核心。了解整形美容缝合技术、科学护理切口以及预防瘢痕增生,对术后恢复至关重要。

整形美容缝合:超越愈合的艺术

整形美容缝合并非简单的伤口闭合。与普通外科缝合相比,其核心差异在于:采用分层对位缝合技术,将皮肤、皮下脂肪、肌肉等不同层次组织分别精准对合,避免死腔形成;使用超细缝合材料(如6-0至8-0的单丝尼龙线),直径仅0.1~0.2毫米,能最大限度减少对组织的刺激;通过减张设计减小伤口张力,最大限度减少刺激瘢痕增生的因素。对唇裂修复、眼部整形等精细手术而言,美容缝合更是决定最终效果的关键因素。

面部手术切口护理:分阶段科学养护

面部血运丰富,切口愈合速度较快,但也因暴露在外更易受环境影响。术后护理需分

阶段进行:

(1)术后1~7天为炎症期,重点是防感染。每日用无菌生理盐水轻柔清洁切口,去除血痂和渗出物,再涂抹含抗菌成分的药膏(如莫匹罗星软膏),最后用无菌纱布或透气敷料覆盖。此阶段应避免沾水,若不慎弄湿需立即消毒更换敷料。洗脸时可采用无菌棉签蘸水清洁非切口区域,动作要轻柔,防止牵拉伤口。

(2)术后7~14天为增殖期,此时切口开始愈合结痂。拆线后(面部通常5~7天拆线)可改用医用硅酮敷料贴敷,每天保持12~24小时,既能保持伤口湿润,又能减少外界摩擦。此阶段需严格防晒,外出时佩戴宽檐帽或使用SPF30+的物理防晒霜,避免紫外线刺激黑色素细胞沉积,形成色素沉着瘢痕。

(3)术后1~3个月为重塑期,护理重点是软化瘢痕。可配合温和按摩,用指腹以环形方式轻揉切口周围,每次5分钟,每日2次,促进血液循环和胶原重组。同时避免食用辛辣刺激食

物及海鲜、羊肉等易致敏食物,减少瘢痕充血红肿的风险。

手术瘢痕增生预防:全程干预策略

面部瘢痕增生多发生在术后1~3个月,表现为局部发红、凸起、质地变硬,严重时会影响瘙痒或疼痛。预防需从术中延续到术后半年:

术中美容缝合技术是基础,术后短期避免碰水,注意严格保持伤口清洁干燥,避免感染。

术后早期干预(1~4周)可使用硅酮类产品,包括凝胶和瘢痕贴。这是目前循证医学证实有效的抗增生药物。硅酮通过形成水合膜改善瘢痕表皮结构,每日使用至少12小时,坚持3个月可使增生风险降低50%。对易增生体质患者,可在拆线后1周开始涂抹低浓度糖皮质激素软膏(如0.05%地奈德乳膏),抑制成纤维细胞活性,但连续使用不宜超过4周。

术后3~6个月是瘢痕重塑关键期,若出现增生迹象(如持续发红凸起),可联合光电治疗。点阵激光通过微小热损伤

刺激胶原重排,每月1次,3~5次可使瘢痕平整度提升60%以上。对增生明显的瘢痕,还可采用局部注射糖皮质激素(如曲安奈德),快速抑制炎症反应,但需控制注射次数以防皮肤萎缩。

生活管理同样重要,应避免反复摩擦、搔抓瘢痕,防止刺激成纤维细胞活跃;保持规律作息,避免熬夜导致的免疫力下降,因为炎症反应会加重瘢痕增生;吸烟会显著影响伤口愈合,尼古丁导致的血管收缩会使瘢痕血供减少,增加增生风险,术后至少需戒烟3个月。

面部手术的最终效果,是医生技术与患者护理共同作用的结果。理解整形美容缝合的原理,掌握科学的切口护理方法,坚持全程的瘢痕预防措施,才能让每一道切口都尽可能隐形,让面部形态在功能与美观上达到完美平衡。

(作者:马美洲 福州台江医院 主治医师)

我的美丽 不留色斑

“镜子里那个脸上长斑的人真的是我吗?”不少爱美的朋友看着镜子里脸上的一块块色斑,容貌焦虑值爆表。色斑就像不速之客,在脸庞“生根发芽”,让我们的颜值大打折扣。别急,让我们从中医的角度深入了解色斑,解锁那些神奇的中医学祛斑疗法。

色斑是身体的“求救信号”

中医常说,“有诸内者,必形诸外”,色斑可不只是皮肤表面的小问题,它其实是身体内部发出的“求救信号”。这背后的“主谋”往往是气血和脏腑功能失调。

肝在其中扮演着重要角色,它主疏泄和藏血。当肝失疏泄,肝气就像被堵住的河流,郁结不畅,气血运行也跟着受阻,淤滞面部;要是肝藏血不足,面部肌肤就像没了养分的花朵,逐渐失去光彩。

脾主运化,负责把食物转化为营养物质输送到全身。可一旦脾虚失运,气血生成就会不足,肌肤得不到滋养;或者湿气内生,阻碍了气血的运行,色斑也就趁机“安营扎寨”。

肾也不能忽视,肾精亏虚时,无法转化为血液,气血同源,面部气血不足;肾阳亏虚,阴寒内生,气血淤滞,同样会让色斑“找上门”。此外,心肺功能失调也和色斑的形成脱不了干系。所以说,色斑的出现是身体内部多种因素共同作用的结果。

中医祛斑“组合拳”出击

面对色斑,中医可不是“单打独斗”,而是打出一套漂亮的“组合拳”。

中药内调就像是给身体注入一股“清泉”,通过口服汤剂、茶饮或者中成药,从根源上调理脏腑功能。比如肝郁气滞的人,用疏肝理气的中药,让肝气顺畅起来;气血不足的,就用补气血的方子,给肌肤补足营养。

面部刮痧也深受大家喜爱。想象一下,用刮痧板在脸上轻轻刮动,就像给面部经络做了一场“按摩”。它能促进面部血液循环,让气血畅通无阻,把堆积的淤血疏散开,色斑也就慢慢淡化了。刮痧时,沿着面部经络的走向,手法轻柔,不仅能祛斑,还能让皮肤变得更

加红润有光泽。

艾灸则是借助艾草的纯阳之力。点燃艾条,温热的气息缓缓渗透到肌肤深层,刺激面部穴位。它能温通经络、散寒除湿、活血化淤,帮助身体排出寒湿,让气血活跃起来,色斑自然也就“知难而退”了。而且艾灸过程中,那种暖暖的感觉会让人身心放松,十分惬意。

面部美容火龙罐,焕颜新“神器”

在中医美容领域,面部美容火龙罐可是个“明星产品”。它把推拿、揉痧、艾灸三种疗法巧妙地融合在一起,还搭配揉、碾、推、按等十种手法,简直是“十八般武艺”样样精通。

治疗时,先点燃艾柱放进特制的金罐里,再配合面部精油,在脸上轻轻操作。艾柱燃烧产生的温热刺激着面部经络腧穴,促进血液循环,加速老化细胞的更新换代。那些恼人的色斑在它的作用下,逐渐变淡,皱纹也跟着减少,皮肤变得又红又润,仿佛重新找回了青春光彩。

祛斑日常小妙招

除了专业的中医治疗,日常

生活中也有一些小妙招能辅助祛斑。比如保持良好的生活习惯,早睡早起,不熬夜,让身体得到充分的休息;饮食上多吃蔬菜水果,少吃辛辣油腻的食物。还要注意面部的护理,做好保湿,维护皮肤屏障;出门一定要做好防晒,打遮阳伞、戴帽子,减少紫外线对皮肤的伤害。

色斑并不可怕,只要我們了解它,运用中医的智慧和方方法,再加上日常的精心护理,就能和色斑说“拜拜”,让美丽重新绽放。希望大家都能拥有无瑕美肌,展现独特魅力!

[作者:卢红燕 泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)主管护师]

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师