

# 手术后的瘢痕预防及祛除

陈 颖

手术后的瘢痕预防及祛除颇受关注，不少患者第一反应是术后使用祛疤药。本文就为大家解答瘢痕预防的相关问题。

### 什么是祛疤药

祛疤药是在手术切口等部位使用的预防和治疗瘢痕药物，可以保湿、促进胶原蛋白重塑、抑制炎症反应等。同时，还能抑制术后瘢痕的增生，改善瘢痕的外观，减轻与瘢痕相关的症状，如疼痛、瘙痒和紧绷感等。

### 祛疤药有哪些

市场上的祛疤药有很多，经常让人选择困难。根据成分不同，祛疤药主要包括两类。

硅酮类：最常见的祛疤药物，主要通过保持手术切口区域的湿润来促进愈合，有助于术后瘢痕软化、改善瘢痕增生。

洋葱提取物制剂：也是常用的祛疤

药，可以通过抑制成纤维细胞增殖和促进基质金属蛋白酶-1的表达来平复、淡化瘢痕，还适用于凹陷性的瘢痕。

此外，有些患者可以选用含有其他成分的祛疤药，比如切口处有色素沉着

的患者，可以选用包含预防色素成分(如果酸、视黄醇、维生素C及衍生物)的祛疤产品。有一些祛疤产品包含氢化可的松或其他类固醇成分，不适合长时间使用，患者使用时需要注意。

### 祛疤药该怎么选

祛疤药物主要有3种剂型：凝胶、喷雾、贴膜。

祛疤凝胶和喷雾都会在使用处形成薄膜覆盖创面，优点是隐形，涂药后还可以用化妆品、护肤品等，缺点是需要每日涂抹用药，易被衣物等蹭掉。凝胶状的祛疤药物适用范围广，使用时需要薄涂，对于预防手术切口瘢痕较为适用。祛疤喷雾更适用于

大面积创面，例如烧伤瘢痕等。

还有一类贴膜祛疤药，做成了膏药形式，又被称为硅酮贴，可覆盖在伤口数日后再更换，给伤口提供很好的防晒、保护作用，尤其适用于佩戴减张器的患者。在手术切口用硅酮贴后再继续使用减张器，可以更好保护切口不被减张器荆条摩擦，使用更舒适、方便。

### 减张贴减张器如何选择

减张贴、减张器都属于器械，与祛疤药的防病原理完全不同，主要用于降低手术切口张力，本身并不负载药物。因此，减张贴或减张器可以和各类祛疤药同时使用。术后患者可以套用“祛疤药+减张贴”的瘢痕预防方式，例如面部手术后，可在切口涂抹祛疤膏，再使用减张贴。

### 手术后多久可以使用祛疤药

必须等伤口完全长好、痂皮自然脱

落后再使用祛疤药。存在伤口愈合不良、感染、植皮并未完全存活等情况的，患者不能使用祛疤药。

对于已经出现的增生性瘢痕，祛疤药可以减轻增生等情况，促进瘢痕成熟，但需要连续使用两三个月，才能取得比较明显的治疗效果。

但是，对于增生活跃、隆起高出皮肤很多的术后瘢痕，还是需要结合药物注射、光电治疗等手段，只使用祛疤药可能效果不佳。

### 祛疤药要用多久

祛疤药的使用贵在坚持。通常瘢痕在半年至一年后才稳定，因此建议使用祛疤药起码3个月，最好能使用半年以上，等瘢痕完全稳定后再停用药物。

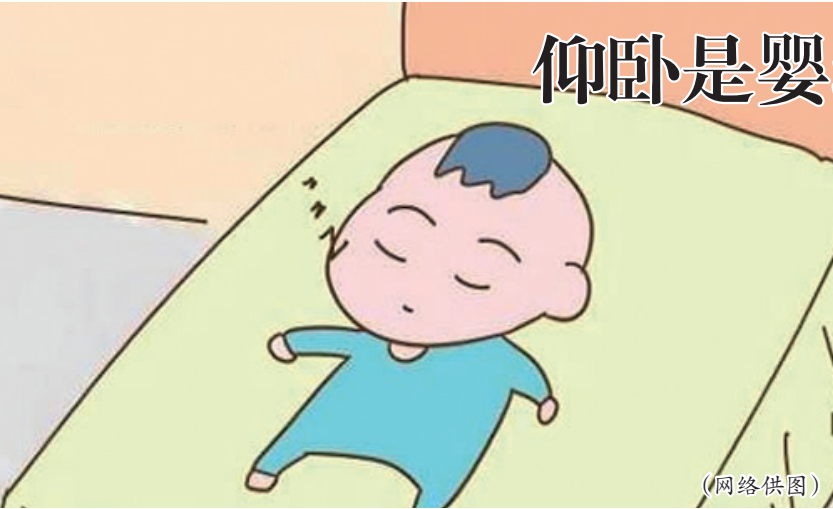
每次使用时也应注意，如果由于出汗、碰水等原因导致局部祛疤药脱落，需要及时补上。

## 义诊暖人心

近日，奉新县中医院携手县红十字会在冯川镇圣殿社区开展健康义诊活动，吸引大批社区居民前来就诊。

活动现场，通过量血压、测血糖、解答健康咨询、开展中医理疗等，医务人员为居民们提供零距离健康义诊服务，受到居民们的一致好评。

(钟丽英 卢金星 摄)



## 仰卧是婴幼儿最安全的睡姿

周 耀

3. 仰卧时，宝宝的内脏器官不会受到压迫，更舒适安全。

### 侧卧和俯卧有哪些风险

俯卧对于婴幼儿来说，是最危险的睡姿。因为俯卧会压迫宝宝的口鼻，影响呼吸，增加患上SIDS的风险。此外，俯卧还可能导致宝宝反复吸入呼出的废气，造成缺氧。而侧卧时，宝宝可能会翻身变成俯卧，从而增加上述风险。此外，侧卧还可能导致宝宝头部变形。

当然，某些特殊情况下，如早产儿、胃食管反流等，需要采取特殊的睡姿。这种情况务必咨询医生，根据医生的建议选择合适的睡姿。

### 除了睡姿还要注意什么

1. 使用硬质床垫，软床垫会增加宝

宝窒息风险。

2. 避免在床上放置柔软的物品，如枕头、毛绒玩具、松软的被子等，以免盖住宝宝的口鼻，造成窒息。

3. 给宝宝穿上合适的衣物，保持房间温度适宜，避免宝宝过热。

4. 尽量母乳喂养，以降低宝宝患上SIDS的风险。

5. 避免接触二手烟，因二手烟会增加宝宝患上SIDS的风险。

### 如何帮助宝宝适应仰卧睡姿

1. 可以从宝宝出生起就坚持仰卧，让宝宝从小习惯仰卧睡姿。

2. 宝宝清醒时，可以让他多进行俯卧活动，帮助锻炼颈部和背部肌肉。

3. 在床边放置一些安抚物品，如安抚奶嘴，帮助宝宝更快入睡。

# 无外伤为何会发生脊柱胸腰椎骨折

李 娟 林 红

脊柱胸腰椎骨折是骨科比较常见的疾病，大部分患者都有明确的外伤史。然而有部分患者，因为腰背疼痛或者肢体无力、麻木疼痛等到医院就诊，排查后发现有胸腰椎骨折引起的，但他们并没有明确的外伤史。这是怎么回事呢？

我们先来看看胸腰椎骨折会有什么症状——

1. 疼痛：这是脊柱骨折最常见的症状，患者的疼痛感常在移动躯干或变换姿势时更加明显，因此患者多不能站立行走；卧床休息时一般可以缓解。但是比较厉害的疼痛，使患者在床上翻身都困难。

2. 活动受限：脊柱骨折后，患者一般会出现明显的活动受限。即使勉强起身活动，也动作缓慢、僵硬，不敢有大

动作。

3. 驼背(后凸畸形)、身高变矮：不是每个骨折的患者都会有肉眼可见的腰背畸形，只有在骨折严重或者多个节段的骨折时才会出现驼背畸形。此外，骨折时椎体高度变低，还会导致身高变矮。

4. 神经症状：如果骨折块突入椎管、压迫神经和脊髓，患者还可能出现相应的神经症状。颈胸段椎体骨折压迫脊髓，可能会导致患者出现大小便失禁、损伤平面以下感觉和运动功能减退等瘫痪症状。腰椎骨折可能会导致患者出现下肢神经症状，如疼痛、麻木等。

患者受外伤后出现上述症状，要及时到医院就诊，明确是否出现了胸腰椎骨折。如果没有受过明显外伤却出现上述症状，则更要提高警惕，可能是病理性骨折。

病理性骨折是指因为骨头存在某种病变，导致患者没有明显外伤或者受轻微外力就出现病变椎体的骨折。常见的脊柱病理性骨折包括——

1. 骨质疏松性椎体骨折：在脊柱病理性骨折中最常见，是指患者在患有骨质疏松症的基础上，在日常生活中未受到明显外力或受到通常不会引起骨折的外力(如平地跌倒、搬运重物甚至咳嗽等)而发生的骨折，常见于老年患者，特别是绝经后女性。

高危患者应定期进行骨密度检查，如发现患有骨质疏松症，则需要进行药物干预。骨质疏松症患者或高危人群，平时如果出现剧烈腰痛或者发生跌倒，应该及时就诊，避免漏诊骨折，造成更大的伤害。

2. 椎体肿瘤引起的骨折：脊柱是很

多肿瘤转移的常见部位。肿瘤转移至脊柱后发生骨折，疼痛比普通的骨质疏松性骨折更为剧烈，甚至让患者坐立难安、夜不能寐，产生脊髓和神经压迫的概率也更高。因此，如果有肿瘤病史，或者是还不到骨质疏松年龄的患者出现上述脊柱骨折的症状，一定要尽早到医院检查。

3. 椎体感染导致的骨折：椎体感染导致的骨折比较少见，不同病原菌感染产生的症状也会略有不同，部分人能追溯到其他部位(如肺部、皮肤、胃肠道感染等)的感染病史，部分患者有发热史。

因此，没有受伤却出现脊柱骨折症状，或者在原有腰背痛基础上疼痛突然加重的患者，一定要尽早到医院检查，明确病因，开展有针对性的治疗。



## 市中医院健康义诊走进社区

**本报讯 刘永玲报道：**4月1日上午，市中医院组织医疗专家团队走进袁州区湛郎街道状元洲社区，开展以“服务百姓健康行动”为主题的健康义诊活动，将优质医疗服务送到居民家门口。

活动现场，专家团队为社区居民提供免费血压监测、体格检查及体检报告解读等服务，针对异常指标进行一对一科学指导。面对居民对健康问题的担

忧，医疗专家用通俗易懂的语言耐心解答，帮助多位因体检结果而焦虑的居民打消疑虑。通过精准答疑和专业建议，既缓解了居民心理压力，又减少了不必要的医疗开支，切实将惠民服务落到实处。同时，专家们积极普及慢性病管理、中医养生保健等知识，倡导早预防、早发现、早治疗的健康理念，引导居民养成合理膳食、适度运动等文明生活方式，现场互动氛围热烈。

## 观澜社区深入宣传“江西卫惠保”政策

**本报讯 梁艳报道：**为深入贯彻落实惠民医保政策，切实减轻居民医疗负担，近期以来，袁州区化成街道观澜社区多措并举开展“江西卫惠保”政策宣传

活动，确保这一惠民政策家喻户晓。形式多样，政策宣传全覆盖。观澜社区采取“线上+线下”的方式开展全方位宣传。线上，通过居民微信群推送政策解读信息；线下，组织网格员、志愿者深入小区楼栋，通过张贴海报、发放宣传页等形式，向居民详细介绍“江西卫惠保”的参保条件、保障范围、报销流程等内容。

集中宣讲，答疑解惑零距离。该社区在党群服务中心举办“江西卫惠保”政策专题宣讲会。会上，社区医保专干

用通俗易懂的语言，结合真实案例，向居民讲解“江西卫惠保”的惠民之处。“这个保险一年只要交120元，住院医疗费用在医保报销后，个人自付超过1.5万元的部分还能再报销，治疗费用越多，报销的比例越高，为家庭减轻的负担越大。”医保专干细致地为大家讲解着。

上门服务，便民惠民暖人心。针对辖区老年人、残疾人等特殊群体，该社区组织工作人员开展敲门行动，提供上门宣传和代办服务。社区居民卢阿姨在工作人员帮助下成功参保。她高兴地说：“我前段时间因意外摔伤了腿，现在腿脚还不方便，社区工作人员得知情况后上门帮我办理参保，真是太贴心了。”

## 塔下乡防范误食野生毒蘑菇事件发生

**本报讯 华山报道：**为切实筑牢食品安全防线，有效预防误食毒蘑菇中毒事件发生，近期，上高县塔下乡在全乡范围内开展防范误食野生毒蘑菇宣传月活动。

针对农村地区采食野生菌的传统习惯，该乡采取“线上+线下”立体化宣传模式。在集镇农贸市场、餐饮单位等重点区域，通过LED显示屏循环播放《毒蘑菇识别指南》科普视频，并在醒目位置悬挂警示横幅12条。乡食安办特别制作包含28种本地常见毒蘑菇的宣传资料，组织23名村(社区)志愿者开展“敲门行动”，逐户发放宣传单500余份，确保全乡11个村(社区)宣传全覆盖。

为增强科普实效，该乡在田北村新时代文明实践站举办专题知识讲座。特邀该县人民医院消化内科医师现场授课，通过实物标本展示、中毒案例剖

析，重点讲解“颜色鲜艳才有毒”“高温烹煮可解毒”等认识误区。现场设置的“毒蘑菇连连看”互动游戏，吸引了60余名村民参与答题，通过寓教于乐的方式强化记忆点。

“去年邻乡就发生过采食鹅膏菌中毒事件，这次学到‘三不’原则：不采摘、不买卖、不食用，以后上山采茶会特别注意。”参加活动的村民王某表示。该乡卫生院同步开通24小时中毒咨询专线，储备特效解毒药物，并与县人民医院建立中毒救治绿色通道。

此次行动还联合市监部门开展专项巡查，重点检查餐饮单位23家，农贸市场摊贩12户，现场下架野生菌类产品5公斤。此外，还建立了“网格员+护林员”双重监测机制，在重点山林入口增设警示标牌8处。



(网络供图)

## 春日饮食应多甘少酸

王新本

《备急千金要方》指出：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”这句话的意思是，春天宜多吃甜味食物，少吃酸味食物。这是因为春季肝经当令，肝属木，脾属土，肝木太旺容易克制脾土，影响脾胃的消化吸收功能，加之摄入酸味食物过多，则更加助长肝气，致使脾胃受损，而影响营养吸收。

春天，人们应遵循多甘少酸的饮食原则，在肝木和脾土中寻求平衡，让脾胃得到悉心养护。饮食上，人们可以多吃红枣、蜂蜜、山药等食物。很多水果中含有较多的糖分，如草莓、桑葚、枇

杷、菠萝、葡萄、苹果等，适量吃有所裨益，但这些水果中也含有果酸，可能会刺激胃黏膜，切勿过量食用。

人们在春季可食用枸杞红枣鸡蛋羹，对养生有益处。可参考以下做法：准备鸡蛋2个，枸杞10克，红枣5枚，清水适量。将鸡蛋打入碗中，加进少许清水搅拌均匀；枸杞、红枣洗净备用；锅中添加适量清水，放入红枣，煮沸后再加入枸杞，煮1分钟捞出备用；锅中再次加入适量清水，煮沸后，将搅拌均匀的鸡蛋液倒入锅中，用筷子搅拌；等待羹熟之后，放进红枣和枸杞即可。