

手术后疤痕如何护理效果好

张通瑶

阿坝州汶川县中医医院 623002

〔中图分类号〕R473 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2020)04-078-01

手术后的疤痕问题，是每一位患者在术前都会考虑和担心的问题，随着技术的进步，手术切口越来越小，术后的恢复治疗水平也逐渐提升，因此，大多数手术之后的切口恢复都较为理想。但是，这并不代表术后切口恢复的责任就完全交到了医生手中，自身的正确护理，更可以有效减少疤痕形成或减轻疤痕程度。那么，疤痕形成与哪些因素有关？术后我们应该如何护理才能减少疤痕的产生呢？今天，就让我们一起来学习一下吧！

一、疤痕形成的影响因素

有关疤痕的形成机制，这其实是一个非常复杂的问题，每个人的身体状况不同，因此伤口或术后切口形成疤痕的程度也会有所不同，我们生活中经常提到的“瘢痕体”，就是一种较为容易留下疤痕的体质。如果从广义程度上而言，容易导致疤痕的因素有以下几条。

（一）皮肤张力

所谓皮肤张力，通俗来说，就是指皮肤的延展性，延展性佳的部位，往往胶原纤维或者是弹力纤维更多，当皮肤组织出现缺损时，会引起皮肤本身的外张力或者固有张力，这就导致下颌、上背部、肘关节、踝关节等活动多、张力大的部位容易发生增生性疤痕。尤其是对于 10-20 岁的青少年而言，因为他们正处于青春发育期，因此组织生长旺盛、皮肤张力较大，所以创伤后会激发较强反应，导致疤痕的产生。

（二）皮肤色素

一般而言，皮肤色素细胞多的人，应激反应较为激烈，所以发生疤痕的概率较高。此外，在青春前期或者怀孕期等垂体生理活动期，也是疤痕多发期。

（三）创口感染

如果长期将创口暴露在外，与灰尘、纤维、毛囊、皮脂腺、汗腺等接触，可能引起组织反应，导致创口反复感染，创口肉芽组织过度增生而导致疤痕。

（四）创口与皮肤所成角度

如果创口垂直于皮肤，那么愈合后，疤痕较细，反之则较粗；创口倾斜角度越大，那么疤痕就会越宽，皮肤畸形就越明显。

二、手术后的疤痕护理

在生活中，不论是手术还是小手术，都免不了会留下创口，如果护理不当，就容易留下疤痕，给生活带来不便。从疤痕形成的影响因素出发，我们主要应做好以下术后护理措施。

（一）减少术后张力

手术拆线之后，应尽量减少创口部位的皮肤张力，一般创口较大的手术，术后都要使用减张器或者免缝胶布防止疤痕增生变宽；在创口恢复之前，应尽量避免创口局部位置的运动，特别是针对肘关节、踝关节等日常活动频繁的身体部位，更是要多加小心，避免摩擦，以防增生性疤痕发生。

（三）预防术后感染

术后切口感染是导致疤痕发生的重要原因，在日常护理当中，要做好换药和防水工作。术后一定恢复期内可用生理盐水擦拭创口，然后用干净纱布覆盖，在没有医嘱的情况下，千万不可自行使用酒精、碘伏等表面消毒剂进行创口消毒，以防刺激疤痕形成；此外，术后三天内，创口尽量不要沾水，一旦沾水要立刻用干净纱布擦拭干净，以严格预防创口感染。

（三）综合抗疤

首先就是根据医生建议，配合使用外部防疤痕产品和药品，比如疤痕贴、弹力衣、弹力套、疤痕内服药物、外用硅凝胶等，为了保证效果，用药时间一般要持续半年以上。其次是要规律饮食和作息，忌烟酒，避免食用辛辣刺激性食物和海鲜类食品，防止发生过敏反应；适当增加营养摄入，首选富含优质蛋白的牛奶、鸡蛋等食物，但是也要适量；生活中要尽量避免熬夜，要严格防晒，以避免色素沉着。

（四）按时随访

千万别等到疤痕形成之后再就医，手术后要谨遵医嘱，定期按时随访，这样有利于医生及时发现问题，及早干预处理，以尽量减少疤痕增长。

三、疤痕的治疗

随着技术的进步，祛疤不再是一件不可想象的难事，因此对于那些术后护理不当或者其他原因形成的疤痕，我们均可在医生的指导下找到去除疤痕或者减轻疤痕的有效方法。比如，常见的注射疗法、激光治疗方法和手术切除方法，都有较好的抑制疤痕增生、减少疤痕、美化疤痕的功效。

四、结束语

通过以上的介绍，相信大家对于疤痕的形成、护理以及治疗已经形成了较为全面的认识，其实，疤痕的护理没有想象中那么难，只要大家多注意、多上心、多坚持，那么与疤痕“说再见”，就是一件再简单不过的事啦！

（上接第 77 页）

才能够起到脱水的效果；如果是静滴氯化钾溶液就必须缓慢滴注，才能够防止快速滴注引起心脏的一些问题。4、在输注完毕之后拔出针头，然后用输液贴或者棉球按压注射的针口 3-5 分钟，等其局部的出血完全稳定之后才能够放手。每一步虽然看似简单，但需要护理人员足够严谨与细心，才能减少输液的不良事件。无菌观念处理不当易产生全身性或局部性的感染；药物过量或滴注过快，易产生不良反应，甚至危及生命；持续性的过量输注，易造成循环负荷过重，或电解质失衡，最终导致医疗事故的发生。

〔参考文献〕

- [1] 白秋华, 林碧薇, 林尽. 化疗输液安全隐患及护理对策[J]. 临床合理用药杂志, 2019, 12(26):167-168.
- [2] 魏丽君. 小儿门诊静脉输液安全隐患分析及护理对策[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(29):265-267.
- [3] 周宁婵. 社区医院门诊急诊病人静脉输液护理安全对策[J]. Infection International(Electronic Edition), 2018, 7(04):116-117.
- [4] 周海萍, 梁春芳. 老年心肺功能不全患者静脉输液的安全管理探讨[J]. 中医药管理杂志, 2018, 26(08):107-109.