

护理您的疤痕

疤痕按摩，以软化并抚平已愈合的手术疤痕。

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

疤痕是机体对损伤的记录。一旦伤口本身愈合，疤痕在6至12个月内仍会持续变化。在最初几个月给予适当关注，能显著影响其最终变得柔软、平坦和淡白的程度。

疤痕的成熟过程

在前2-3周内，伤口仍在愈合：请勿触碰，保持干燥，并遵循[伤口护理建议](#)。

从大约3周起，伤口闭合，疤痕进入重塑阶段。此时疤痕会凸起、呈粉红色且质地坚硬。这是正常现象。在接下来的6-12个月内，身体会逐渐用更强韧、排列更有秩序的纤维，替换掉早期疤痕中匆忙形成且排列紊乱的胶原纤维。疤痕会逐渐变平、变软并褪色。您身上那些已不再留意的陈旧疤痕，都经历了这一相同的过程。

何时及如何进行按摩

一旦伤口完全愈合且所有结痂脱落（通常在第三周结束时），轻柔的按摩有助于深层组织自由滑动并分解限制性粘连。

- 使用无香料的普通保湿霜：如 sorbolene（一种保湿霜）、维生素 E 乳膏，或您手边已有的任何产品。品牌“祛疤霜”可以使用，但其效果并不优于基础保湿霜。
- 按压力度应足以使皮肤在深层组织上移动，而不仅仅是在表面滑动。按压时疤痕应出现苍白（blanching）现象。
- 每天两次，每次两分钟，持续约三个月。
- 沿疤痕线条以小圆圈或前后方向进行按摩。

如果在最初的一两周内按摩感到不适，这是正常的；疤痕此时较为敏感。如果确实感到疼痛，请停止按摩，次日再试。

硅胶凝胶和贴片

硅胶是唯一有充分证据支持用于软化疤痕并降低增生性（肥厚性）疤痕发生风险的非处方产品。如果您的疤痕在6-8周时开始出现凸起、发红或瘙痒，使用硅胶最为有效。

您可以从任何药店购买硅胶凝胶（涂抹后数秒内干燥，每日两次）或硅胶贴片（贴于疤痕上，全天或夜间佩戴）。使用8-12周。如果因粘合剂出现皮疹，请停止使用。

防晒

新生疤痕的色素沉着程度高于正常皮肤。在术后前12个月内暴露于紫外线，可能导致疤痕永久性比周围皮肤颜色更深。当疤痕可能暴露于阳光下时（如在海滩、长时间步行，或手臂靠近车窗驾驶时），请用衣物遮盖或涂抹高SPF值的防晒霜。

什么是正常，什么是不正常

正常： 粉红色，质地坚实，轻微隆起，偶尔瘙痒，比周围皮肤更敏感。在数月内缓慢改善。

增生性疤痕： 隆起、发红且增厚，但局限于原始伤口范围内。常伴有瘙痒。大多数通过硅酮制剂和时间推移可逐渐消退。如果疤痕引起不适，我们可以提供皮质类固醇注射治疗。

疤痕疙瘩： 生长超出原始伤口边缘，呈气泡状。在上肢较少见。更常见于肤色较深的人群，以及前胸、耳垂或肩部。如果您有疤痕疙瘩病史，请在手术前告知，以便我们据此制定相应计划。

如出现以下情况，请致电我们

- 疤痕变红、发热、肿胀或再次渗出（这更可能是晚期感染而非疤痕问题）
- 在术后6周后明显变厚或变宽
- 严重瘙痒，且使用硅胶产品和保湿剂后仍未缓解
- 在日常活动中容易钩挂和撕裂（有时关节处的紧绷疤痕需要松解）