

切蔬果被刀划伤、上街被车撞伤、手术的缝合伤口……有些人外伤后了无痕迹，皮肤如常；有些人却会留下或凹或凸的疤痕，久久不退，十分难看。为什么会出现这样的差异呢？整形美容专家指出，疤痕的生成不仅跟个人的体质、免疫力有关，还跟处理伤口的方式有关。如果没掌握好护理技巧，可能会让疤痕更为明显。

# 消除疤痕 要趁早

一个月内治疗效果最佳

## 关节部位活动多，伤口疤痕难修复

外伤、炎症、烫伤、自身疾病会引起皮肤的创伤。小伤口愈合后，若留下的伤口凹凸不平，影响外观了，就属于疤痕了。整形美容专家陈柯说：“伤口在愈合的过程中，会增生出结缔纤维组织，填补受损的部分，若出现过度增生或排列不协调，愈合位置的皮肤便会留下疤痕。”

究竟疤痕颜色是深是浅？是凸是凹？这与年龄、遗传、受损位置和个人体质都有关。陈柯说，在临床上，年轻人因修护能力较高，新增的结缔纤维组织数量较多，出现凸出的疤痕的机会也相对较高。同时，疤痕部位的色素深浅，与伤口发炎情况有关。一般伤口在康复过程中都会发炎，当伤口出现又红又肿的发炎反应时，会令色素积聚并沉淀于真皮层，形成印痕。发炎情况越严重，时间越长，积聚的色素越多。有些人的免疫力好，炎症产生轻，皮肤留下的痕迹就小，甚至没有。有些人抵抗力差，炎症感染程度厉害，疤痕印就更大更明显。另外，伤口大小、受伤位置和皮肤张力都会影响疤痕形成。

一般来说，在肩膀、手肘膝盖等部位的伤口，因为关节活动，皮肤经常受到拉扯，容易形成明显疤痕，色素也会较深；反之，脸部疤痕及色素会较轻。陈柯还认为，大部分疤痕及色素都会随着皮肤的新陈代谢而慢慢收细及变淡，血液循环较快的部位如脸部，复原速度较快，一般只需几个月；相反，手脚的复原期较长，大约需要一至三年不等。

## 消除疤痕，1个月内治疗效果好

“时间冲淡一切”是对付疤痕的策略。这是因为，随着时间的流逝，疤痕慢慢不明显，如小时候的疤到长大后淡了很多。这是因为人的免疫细胞会帮助消化增生的纤维组织。不过，从减少疤痕形成的角度来说，应在其产生1个月内进行有效的治疗。陈柯说，这与皮肤激活修复机制有关，一般疤痕在3~6个月后修复稳定，此时再进行治疗的效果往往不佳，因此建议在其形成1个月左右，尽早有效干预治疗，可将组织受损的伤害降到最低，同时增加修复的几率。

陈柯指出，目前疤痕的主要治疗手段是手术、注射和激光。疤痕的外科手术有好几种，可以将疤痕切除重新缝合，可以将疤痕切除后，行扩张皮肤的手术让皮肤覆盖疤痕。另外，激光治疗和注射治疗属于保守治疗方法。研究数据表



明，激光治疗对所有疤痕有效，有效率高达90%以上。特别凹陷、增生厉害的疤痕，激光疗效欠缺，才要做手术。

对于增生性疤痕，疤痕硬、痒痒者可以在皮肤注射糖皮质激素类药物，将药物打入到纤维胶原组织，让其萎缩。这种方法对小孩要谨慎使用，因为激素可影响骨头发育，产生骨质疏松。值得一提的是，医学界暂时并无完全去除疤痕的方法，上述各种方法只能改善疤痕的外观。尽量避免受伤及适当的护理伤口，才是对付疤痕及色素沉着的上策。

## 伤口恢复，预防疤痕有妙招

避免搔抓，做足防晒与防水。有些疤痕在形成过程中会发痒，让人忍不住搔抓。陈柯说，搔抓会导致疤痕越长越大。这是因为，疤痕越刺激越增生，越增生越痒，这是一个恶性循环。另外，做好防晒措施也是非常重要的步骤。紫外线会造成新鲜愈合的创面的色素沉着加深。正常人的体温，36~37℃左右，这个温度适合人体组织的再生。温度过高不利于细胞再生与愈合。有了外伤之后，注意保护伤口，别碰水，伤口碰水会感染、发炎，而皮肤发动自身免疫功能对抗炎症，疤痕增生会更加厉害。

用疤痕贴稳定伤口。坊间不少去疤产品，外用的药膏、药贴多得不计其数，涂用这些究竟有没有功效？陈柯说，坊间出售的疤痕贴，成分和原理主要利用硅胶不易剥落、韧性极佳及具保

湿作用的特性，使伤口保持一定的湿度、压力及氧气含量，促进疤痕的湿性愈合。同时，还能抑制纤维细胞的活跃度以防止组织过度增生，减少皮肤张力。这对于增生性的疤痕有一定效用，建议在伤口愈合后5~7天使用，用2~3个月。如果疤痕形成时间已经很久了，作用就不明显了。

自我缓解疤痕。日常遇上轻微的擦伤、割伤等，可以自行处理伤口，首先应以消毒药水或生理盐水清洗，彻底清洁伤口，然后将水分印干，敷上消毒胶布或纱布，保护伤口。范围较大的伤口，则需要定期清洗及更换敷料，保持伤口干爽，当伤口结痂，即可拆除纱布。若伤口发炎情况严重，则要用消炎药或抗生素，防止细菌入侵血液等严重并发症。如果伤口非常小，可用创可贴、敷料贴覆盖伤口。如果伤口大，可到药店购买弹力套，包裹住伤口。

减少疤痕，注意别吃海鲜。坊间传闻称吃深色食物，如豉油、可乐等会令疤痕的颜色更深。陈柯表示，没有医学根据，食物的颜色与疤痕色素并无关系。“要减轻疤痕色素积聚，首要是好好护理伤口，避免伤口感染或受拉扯，复原期越短，形成色素及疤痕的机会越低。”在饮食方面，皮肤有伤口时尽量别吃海鲜。海鲜的蛋白质含量高，而蛋白成分能促进疤痕胶原的增生，若疤痕增生过于厉害，反而促进疤痕的形成。陈柯表示，在皮肤康复上特别注意清淡饮食，辛辣食物促进炎症反应，也不利于伤口愈合。（张华）

## 感冒时 多吃酸味水果

感冒时，能不能吃水果吗？吃哪些水果比较好？

国家高级营养师熊苗称，感冒时是可以吃水果的，酸味水果尤其值得推荐。一般来说，口感酸的水果所含的维生素C往往比较多。比如，《中国食物成分表》中的数据显示，100克酸枣就含900毫克的维生素C，达到了中国营养学会每人每天推荐量的9倍。此外，山楂和沙棘果等口感酸的水果中也含有丰富的维生素C。维生素C是一种强大的抗氧化剂，能增强身体抵抗力。有研究表明，在患感冒之后，服用大剂量的维生素C可以缩短感冒的病程，提前痊愈。药理学研究证实，维生素C有抗组胺的作用，对缓解鼻塞等不适感是有帮助的。维生素C是一种水溶性的维生素，如果摄入多了会从尿中排出。因此其毒性非常低，从水果蔬菜当中摄入时不会产生任何副作用。

对于同一种品种的水果来说，口感酸可能是因果酸含量高等原因引起的，其维生素C的含量不一定比口感甜的高。（晓时）

## 冷水洗脸防鼻炎

随着天气渐冷，过敏性鼻炎呈高发态势。由于该病与感冒引起的鼻炎症状比较类似，因而常被误诊误治。

有过敏家族史，本身有哮喘性疾病，或经常接触过敏原，如花粉、化学物质、尘螨、动物皮屑等的人都是过敏性鼻炎的高发人群。因感冒、睡眠不足、劳累、病毒感染等原因，导致人体免疫力下降，或由于天冷，室内通风机会减少，导致室内过敏原浓度增加，也易引发过敏性鼻炎。预防过敏性鼻炎可从以下几方面做起。

1.躲。即远离过敏原。当出现过敏不适时，最好尽快离开所在环境。若患者鼻塞严重到必须张着嘴喘气时，最好立即到医院就诊。同时，室内应勤通风换气，降低过敏原浓度。

2.洗。冬季对冷空气过敏是常见的过敏性鼻炎诱因。对此可坚持每天用冷水洗脸、洗鼻子、擦身体等，借助这些对身体的冷刺激进行脱敏，增强对冷空气的耐受力，减少过敏发作。

3.练。在天气晴好时适当加强户外运动，可提高身体免疫力，增加对过敏原抵抗能力，减少病毒感染机会。

4.吃。少吃寒凉食物，多吃富含膳食纤维的食物。对某些易引起过敏的食物，最好品尝着进食。

最后，应注意过敏性鼻炎与感冒的鉴别，过敏性鼻炎患者会出现连续不断地打喷嚏、流鼻涕等症状，同时，它发病时会表现出鼻子、眼睛、耳朵等器官局部痒痒，还常伴有头晕、头痛等症状。轻度过敏性鼻炎常与身体其他器官的过敏并存。因此，一旦出现相关症状最好及时就医，别自行用药。（龚维熙）



## 防病毒 洗手漱口是关键

隆冬是一些喜冷怕热的病毒肆虐的季节，在呼吸道如引起感冒的冠状病毒、呼吸道合胞病毒和引起流感的流感病毒，在消化道如引起肠胃炎的诺沃克类病毒、轮状病毒等，这些病毒造成的感染，极易在人群中流行，要严加防范。

预防这些病毒感染，洗手和漱口是其中最重要和最基本的措施。尽管这两项措施尚不能完全控制病毒的感染，但对于防止感染的扩大和在人群中的播散是极为重要的。

应该怎样正确洗手和漱口呢？洗手要用肥皂在双手的每一个角落揉搓，然后用流水冲洗20秒以上。漱口分3次进行：首先，是把水含在口中咕噜噜漱后吐出；其次，是将含在口中的水向后在喉咙深处好像水要进入一样昂首哗啦啦漱15秒以上然后吐出；最后，再一次含水向后昂首哗啦啦漱后吐出。特别是有小孩的家庭，家长要很好用此法预防感染的扩散。

（宁蔚夏）

## 成人也会感染麻疹

麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，临床上以高烧、上呼吸道感染、眼结膜炎、麻疹黏膜斑及全身斑丘疹为主要表现，是儿童时期的常见传染病，在成人时期较为少见。但现在由于麻疹疫苗的广泛应用，小儿麻疹病人相对少了，而成人麻疹发病率却相对提高。

成人麻疹与儿童麻疹的临床表现有所不同。成人患者全身症状（如高热不退等）较小儿为重，可并发多器官损害，如肝损

害发生率高；胃肠道症状多见，如恶心、呕吐、腹泻和腹痛等；眼睛疼痛多见；麻疹黏膜斑存在时间较长，可达7天。

一般认为，假如一个人在小时候没有注射过麻疹疫苗或只接受过初种，从未进行复种（4~7岁），加上又没有与麻疹病人密切接触过，他们体内就缺乏对麻疹的免疫力（无麻疹抗体），在以后的生活中一旦与麻疹患者接触，很容易染上麻疹。

（据《健康咨询报》）