Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

皮肤手术后的疤痕护理

本信息将帮助您在皮肤手术后进行疤痕护理。

手术后皮肤如何愈合

疤痕属于身体愈合过程的一部分。 疤痕既可能在手术后形成，也可能在皮肤出现割伤或其他伤口时形成。

手术或医疗程序后，伤口可能会发红、肿胀或感觉麻木。 手术后前几周，请按照医疗保健提供者的指导来护理手术部位。 几周后，形成的疤痕可能会感觉变硬、紧绷、凸起或凹凸不平。 随着时间推移，疤痕会变得更柔软、更光滑且不那么红。 术后 12 到 18 个月内，您的疤痕将继续愈合。

居家疤痕护理

疤痕不会完全消失，但您可以采取一些措施来帮助改善疤痕的外观和感觉。 在进行以下任何举措之前，请先咨询您的皮肤外科医生（皮肤医生）。 大多数人可以在术后 4 周左右开始进行以下操作。

保护疤痕免受阳光照射

将疤痕暴露在阳光下会使疤痕愈合得更慢。 阳光还会使疤痕颜色加深，更加明显。

处于户外环境或任何可能暴露在阳光下的时候，保护疤痕都很重要。您可以采取以下措施：

- 给疤痕涂防晒霜。 使用 SPF 30 或更高的广谱防晒霜。
- 戴宽帽檐的帽子遮挡阳光。
- 穿着可以遮挡阳光的衣服。

有关使用防晒霜的更多信息，请阅读 *了解防晒霜* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/understanding-sunscreen)。 您可以在线查看，也可以向您的护士索取。

按摩疤痕

按摩疤痕有助于减轻疤痕硬度。 为此，请使用手指轻轻按摩疤痕 1 到 2 分钟。 每天可以进行 1 到 3 次。

使用硅胶产品

硅胶产品（如硅胶片和硅凝胶等）可以保持疤痕滋润，帮助疤痕愈合。 您可以在化妆和穿衣服时使用。

硅胶片

硅胶片可以让疤痕更柔软、更平整。

使用硅胶片时，请将其剪成与疤痕大小相同的尺寸，然后敷在疤痕上。 可以敷几个小时或过夜。 硅胶片可以每天清洗并重复使用。 硅胶片的品牌包括 Cica-Care®、Rejuveness®、Scar Fx® 和 ScarGuard®。

硅凝胶

使用硅凝胶时，请将其涂在疤痕上，待其干透。 可以每天涂抹。 硅凝胶的品牌包括 Biocorneum®、Kelo-cote®、Mederma® 和 ScarGuard。

使用化妆品

您可以使用“遮瑕”的特殊化妆品来遮盖疤痕。 遮瑕用品有助于让疤痕与自然肤色相称。 一些遮瑕用品品牌包括 Dermablend® 和 SmartCover®。

您也可以尝试在红色疤痕上涂上绿色的遮瑕用品，帮助疤痕与肤色融为一体。

疤痕的医学治疗

还有一些医疗方法，可以帮助改善疤痕的外观和感觉。 这类治疗方法包括：

- 类固醇注射或外用类固醇乳膏
- 磨皮（通过手术刮除皮肤表层）
- 激光治疗
- 冷冻治疗（一种使用极度低温（液氮）来冷冻和破坏组织的治疗程序）

在疤痕自行愈合足够长的时间后，可以进行这类治疗。 皮肤科医生将告知您是否适合进行其中任何一种治疗方法。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利