



光子嫩肤的原理、效果及注意事项

什么是光子嫩肤?

光子嫩肤是一种由激光技术发展而来的医疗美容技术，发挥了选择性光热的作用，不仅对皮肤的色素病变、瘢痕、血管疾病等有着良好的治疗效果，还可以刺激胶原蛋白的再生，改善皮肤松弛、紧致皮肤。

光子嫩肤的光，采用的是波长约400~1200纳米的可见光，而不同波长的光所解决的皮肤问题也各不相同，因此使用光子嫩肤能解决多种皮肤问题。

哪些人适合 / 不适合做光子嫩肤?

1. 适合人群

(1) 有皮肤色素问题：如肤色暗沉、肤色不均、日晒斑、色素沉着等问题，通过光子嫩肤能得到有效的改善。

(2) 皮肤血管问题：存在皮肤潮红、血管痣、酒渣鼻、鲜红斑痣等情况的人群。

(3) 存在皮肤质地问题：皮肤的弹性下降、毛孔粗大、油脂分泌旺盛的人群。

2. 不适合人群

(1) 经常在太阳下暴晒的人：在进行光子嫩肤治疗前，应做好防晒措施，避免阳光暴晒，因为经过强烈暴晒后，会对皮肤造成程度不一的损伤，如果在此时进行光子嫩肤治疗，可能会适得其反，增加并发症出现的概率。

随着社会的发展，人们的审美水平也逐渐提升，对于美的追求也越来越高，无论是男性还是女性，都或多或少地有过通过医美手段变美的想法，而在近年来热度较高的光子嫩肤，就被很多人所关注，那么，什么是光子嫩肤？它有什么效果？又有哪些注意事项呢？

(2) 妊娠期女性：光子嫩肤治疗在理论上不能完全排除对胎儿发育可能存在的潜在影响，因此妊娠期女性最好不要进行光子嫩肤。

(3) 活跃期黄褐斑患者：运用如今的光子嫩肤技术，是无法对黄褐斑进行较好治愈的，甚至有时会因为能量过高，使得活跃期的黄褐斑受激惹而加重。

(4) 在近期使用维A酸的人：该类人群可能有潜在的皮肤修复功能暂时性减弱的情况，因此建议在停用药物2个月后再进行光子嫩肤治疗。

(5) 患有免疫性疾病或其他重大疾病的人群。

光子嫩肤的种类有哪些？

1. IPL 是光子嫩肤的最基础类型，可有效改善皮肤松弛、毛孔扩大现象，从而达到嫩肤的效果；



2. OPT 该类方式是 IPL 的升级版，与 IPL 相比对皮肤的作用更为温和，对皮肤松弛、毛孔粗大效果较好；

3. DPL 是 IPL 的高阶升级版，可解决面部发红、色斑等问题；

4. M22 是当前光子嫩肤热度较高的项目，能够淡化色斑、嫩肤、美白，视觉效果能够减龄 2~3 岁；

5. BBL 是美国进口的第 6 代激光，治疗效果较好，主要可以解决毛孔粗大、皱纹等面部瑕疵问题。

光子嫩肤有哪些注意事项？

1. 治疗前 为患者佩戴护目镜，保护眼部免受强光源照射，接着在操作部位涂抹冷凝胶。根据不同的类型，选择适当的可见光参数，同时操作工具和皮肤保持合适的距离，首次治疗可以做光斑测试，根据皮肤反应逐渐提高到合理的参数。

2. 治疗时 做好患者的告知工作，告知其在术中可能会轻微疼痛，

痛，如果患者的疼痛耐受度比较低，可以酌情使用利多卡因乳膏对其进行表皮敷麻。

3. 治疗后 操作部位冷敷医用面膜 15~20 分钟，并且在术后一周内尽量不要化妆，因为将化妆品涂抹于脸上，会堵塞皮肤的毛孔，不利于皮肤的恢复。除此之外，也不要使用对皮肤有刺激性的祛斑产品和含酸类护肤品，出门佩戴防晒帽或防晒伞，做好防晒措施，避免阳光在面部皮肤暴晒。

4. 不适就医 若在术后出现皮肤红痒的现象，需要及时前往医院检查，不可自行抓挠，以免出现感染。

5. 舒缓镇定皮肤 在进行光子嫩肤后，需要及时补充水分，因为此时皮肤的新陈代谢会加快，局部的温度也会随之升高。因此在术后一定要大量地补水，从而达到舒缓镇定皮肤的目的。

6. 做好保湿 在治疗结束后，可以适当地敷用医用面膜，为皮肤保湿，并且进行简单的护肤工作，避免出现皮肤干燥的现象。

总之，在进行光子嫩肤前，一定要前往正规医院，询问医生的意见，并根据自身的实际情况，选择最合适的光子嫩肤方式，一定不能盲目跟风，轻信网络的不实宣传。

钦州市第二人民医院 黄昌娇

产后是产妇要经历的一个重要难关，分娩不仅会对身体造成巨大的冲击和消耗，而且也会使得她们的心理出现一系列的变化。在生产之后，她们的身体比较虚弱，需要进行良好的护理，以促进身体恢复，保障身体健康。那么，产妇护理有哪些常识呢？接下来，我们一起来了解一下相关知识吧。

产妇护理的作用

1. 促进身体恢复

产妇护理对于身体恢复至关重要。分娩是一个艰苦而极其耗费体力的过程，产妇的身体在分娩过程中承受了巨大的压力。产后护理的目的就是帮助产妇恢复身体的功能和能量，在适当的休息和饮食调养下，加快身体的修复。正确的护理方法可以帮助产妇缓解产后疼痛、提高机体免疫力，预防感染和其他并发症发生，促进子宫收缩，减少阴道流血，恢复内分泌和生理功能的平衡。

2. 维护心理健康

产妇护理对于心理健康至关重要。分娩过程和新妈妈的身份转变给产妇带来了巨大的情绪和心理压力。孕妇在怀孕期间经历了身心的变化和调整，而分娩后则需要适应新生命的到来，承担起照顾婴儿和家庭的责任。这些变化和压力可能导致产妇出现抑郁、焦虑、情绪低落等心理问题。产妇护理的目的就是通过精心调养、注意日常事项，帮助产妇调整心态，缓解心理压力，并建立积极的母婴关系，增强母亲的自信心和愉快感。

产妇护理的常识

1. 观察恶露排出

产妇在产后应注意观察恶露的排出情况，正常情况下，产后恶露完全排净的时间是在产后 42 天。血性恶露一般在产一周左右就会停止；浆液性恶露排出的时间为产后 7~14 天；黏液性恶露一般是产后 14~42 天之间排出。排出的恶露有腥味，没有明显的臭味，不会出现发烧腹痛。为了避免感染细菌，产妇应特别做好恶露清洁护理，在处理恶露时，可将消毒棉或将脱脂棉剪成 5 厘米大小，经过煮沸消毒后，浸泡在 2% 的硼酸水或者稀释



产妇护理常识

1000 倍的无刺激性的消毒皂液中，然后使用消毒过的脱脂棉轻轻擦拭。

2. 注意营养供给

在分娩过程中，产妇消耗了大量的能量和营养物质，因此在产后应重视饮食。在前期，产妇的饮食应以易于消化的食物为主，包括富含蛋白质、维生素、矿物质和纤维素等营养物质的食物。随后再根据身体情况适当增加热量的摄入，以满足身体的恢复需要。可以选择一些高蛋白、高纤维的食物，如瘦肉、鱼类、蔬菜和水果等，同时要保持充足的水分摄入，帮助身体排出代谢废物，保持水电解质平衡。

3. 注意清洁护理

清洁护理也是产妇护理中至关重要的一环。若产妇选择的是剖腹产，在产后伤口需要定期清洁和更换纱布，保持干燥。清洁皮肤时，避免使用刺激性和含有化学物质的洗涤剂，以免对皮肤造成刺激。同时，要特别注意保持外阴部的清洁，避免感染的发生。在清洗时，应使用温水，轻柔地进行擦拭清洁，避免过度摩擦造成皮肤损伤。

4. 注意休息与睡眠

产后的产妇需要充足的休息，

尽量减少体力劳动和精神压力，保持良好的心态和情绪。家人们应该尽量保持产妇房间安静、舒适、整洁，并帮助产妇分担照顾新生儿的任务，让产妇有时间休息。此外，产妇应采用侧卧姿势入睡，并保持规律的作息时间，每天保证 7~8 小时的睡眠。如产妇在产后出现严重的睡眠障碍，可以帮助产妇调整作息，给予关爱和支持，帮助产妇解决睡眠障碍的问题。恢复阶段对于产妇的身体和心理健康至关重要，因此需要保障充分的休息和睡眠，以便身体得到充分恢复。

5. 产后适当运动

产后适当的运动可以促进血液循环，加速康复。当产妇初次踏出床榻，可能会因为姿势性低血压、贫血或空腹引发血糖下降而感到头晕眼花。为了保证她们的安全和健康，我们应该提供亲属或护理人员的帮助和陪伴。而在行动过程中，也需要小心翼翼，首先坐在床边，待头晕感消失后再下床。前期可以在房间走动，恢复一段时间后可以选择一些轻度的运动，如散步、瑜伽等。但也需要注意避免剧烈运动，以免对身体造成不必要的伤害。

总之，产后护理是一个多方面、综合性的过程，需要产妇和护理人员的共同努力。

防城港市防城区人民医院 黄健燕