

为积极响应市委、市政府推进“健康盐城”建设号召,充分发挥名院、名科、名医的优质医疗资源和专家人才优势,进一步增强群众健康获得感、幸福感、安全感,盐阜大众报业集团联合市卫健委和市政府驻上海联络处,定期邀请上海盐城医疗专业协会专家全面系统地进行健康知识科普,敬请关注。

名院名医健康科普专栏

栏目主持人 姜琰

接轨上海 健康同行

特约刊登:上海衡道医学病理诊断中心

瘢痕的防治与规范化管理

名医名片



陈中建,医学博士、主任药师、教授、博导、博士后合作导师,上海市皮肤病医院副院长、药物/医疗器械临床试验机构主任,上海中药外用制剂创新工程技术研究中心主任,上海市皮肤新药转化平台、皮肤科创新药开放性成果产业化LAB负责人、上海市“护肤品科创技术应用与安全功效性验证中试平台”负责人,同济大学医学院皮肤病研究所副所长,上海医务工匠、上海卫生健康系统先进工作者,世界中医药学联合会经皮给药专委会副会长、中国麻风防治协会副会长兼皮肤病药物治疗学分会主任委员、中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会药物治疗学组组长。

2021、2023、2024、2025年4次入选全球2%顶尖科学家。获第24届中国专利优秀奖、“春昇杯”医学创新人才大赛二等奖和上海市知识产权创新奖。长期专注于新型药物递送系统和肿瘤治疗领域研究,近5年带领团队承担国家自然科学基金、上海市科委等各级科研项目30余项;发表SCI学术论文90余篇;申请国家发明专利20余项、PCT专利7项,授权发明专利15项。

瘢痕是皮肤受创伤、手术、烧伤等损伤后,组织修复过程中产生的病理生理产物,是真皮层及皮下组织损伤后,纤维结缔组织过度增生与重塑异常的结果。适度瘢痕是机体修复的正常防御反应,但过度增生、挛缩、色素异常或伴随不适的病理性瘢痕,会影响外观与局部功能,甚至引发瘙痒、疼痛、破溃等问题,严重降低生活质量。做好瘢痕的全程管理,需从分类识别、全程预防到规范治疗全面入手。

瘢痕的分类与临床特征

临床按瘢痕发展阶段与病理状态,分为未成熟、成熟及病理性瘢痕三类,特征差异鲜明。

未成熟瘢痕多见于伤口结痂脱落至术后3~6个月,部分可持续1年,是抗增生干预黄金期。瘢痕呈鲜红或紫红色,可见扩张毛细血管,质地坚硬、弹性差,伴随瘙痒、刺痛等不适,核心原因是成纤维细胞活跃、胶原无序增生、炎症未消退。

成熟瘢痕多在1年左右形成,高风险人群可延长至2~3年。颜色趋近正常皮肤,毛细血管消退,质地变软、弹性恢复,不适症状消失,仅留轻微纹理或色素沉着,瘢痕组织进入稳定状态。

病理性瘢痕是防治重点,主要分增生性瘢痕与瘢痕疙瘩。前者局限于损伤区域,表现为局部增厚发红,随时间可缓解;后者超出损伤边界浸润生长,质地坚硬、持续增生且无自愈可能,治疗难度更高。

瘢痕的全程预防策略

病理性瘢痕预防重于治疗,需贯穿创伤、愈合、未成熟

全周期,核心是保护创面、控制炎症、减少刺激、早期干预。

创面早期规范处理是关键。皮肤受伤后,浅表擦伤需用生理盐水或碘伏清洁,去除异物与坏死组织;深度伤口应就医采用美容缝合,减少皮肤张力。愈合期间保持创面洁净干燥,避免沾水、污染,穿宽松棉质衣物,减少摩擦牵拉。同时做好感染预防,创面出现红肿、渗液时及时抗感染,避免炎症刺激过度增生。伤口结痂后需自然脱落,切勿人为抠抓。

严格防晒是预防色素沉着的核心。未成熟瘢痕新生皮肤脆弱,对紫外线敏感,易引发永久性色素沉着。防晒从痂皮脱落后开始,持续至瘢痕成熟,优先用遮阳帽、口罩等物理防晒,外出时涂抹温和的物理防晒霜。

饮食与生活管理需同步落实。未成熟期减少辛辣、酒精、高糖高脂食物摄入,避免血液循环加快加重瘢痕充血。避免剧烈运动导致伤口大量出汗,瘙痒时通过轻拍、冷敷缓解,严禁抓挠摩擦,防止刺激增生。

早期药物干预与监测不可或缺。伤口愈合、痂皮脱落后,立即启动外用抗瘢痕药物,抑制成纤维细胞活性,缩短未成熟周期3~6个月。定期观察瘢痕变化,出现发红增厚、瘙痒加重、破溃等情况及时就医;瘢痕体质、手术/烧伤创面等高危人群,需每月随访调整方案。

瘢痕的规范治疗方案

瘢痕治疗分阶段、分类型开展,未成熟瘢痕以外用药物治疗为主,难治性瘢痕采取综合治疗。

外用药物是首选方案,硅酮类制剂为临床一线首选,能在瘢痕表面形成保护膜,抑制胶原过

度沉积、缓解不适,凝胶适用于面部、关节部位,贴膜适合大面积瘢痕,需创面完全愈合后使用。积雪苷类、洋葱提取物类制剂,可辅助抑制瘢痕增生、软化瘢痕,按疗程涂抹即可。此外,多磺酸黏多糖、肝素钠等药膏,可针对性辅助治疗,外用糖皮质激素需严控使用时长,避免不良反应。

对于药物效果不佳的难治性瘢痕,需采取多手段综合治疗。物理减张与压力治疗,适用于手术切口、大面积烧伤瘢痕,长期坚持可抑制瘢痕增生;皮损内注射糖皮质激素、联合5-氟尿嘧啶,是病理性瘢痕核心治疗方式;光电治疗可改善瘢痕发红、凹凸不平与色素沉着;放射治疗仅用于难治性瘢痕疙瘩术后辅助,严禁用于儿童孕妇;严重挛缩影响功能的瘢痕,可手术修复,术后需联合其他方式预防复发。

瘢痕防治常见误区纠正

实际生活中,大众对瘢痕防治易存在认知误区,需及时纠正。一是误区“伤口愈合后即可随意使用护肤品”,未成熟瘢痕应避免使用刺激性护肤品、化妆品,优先选择医用保湿修复产品,减少炎症刺激;二是误区“偏方能祛疤”,此类方法无临床证据支持,还可能引发过敏、感染,需使用正规医用抗瘢痕产品;三是误区“瘢痕治疗一次即可见效”,瘢痕修复是长期过程,需坚持3~6个月甚至更久,规范治疗才能达到理想效果。

瘢痕的防治是一个全周期、规范化的过程,从创面早期处理到瘢痕成熟后的管理,每一个环节都直接影响预后。大众需摒弃错误认知,重视早期干预与规范治疗,出现异常情况及时就医,最大程度降低病理性瘢痕的危害,守护皮肤健康与生活质量。

寻医问药

特约刊登:盐城市中医院

如何缓解皮肤瘙痒

家住市区紫金花园的居民潘奶奶来电咨询:春天到了,出去散步回来总觉得身上瘙痒不适,请问有什么缓解方式?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:春季中老年人经常容易出现皮肤干燥、瘙痒等不适症状。那么,如何防止或减轻皮肤瘙痒的发生或症状呢?关键是要做好皮肤保养,要注意以下几点:

控制洗澡次数:洗澡不要过于频繁,如无出汗,一般每周一次即可,并且洗澡时水温不宜过高、时间不要过长,不可用碱性大的肥皂,以减少皮脂的丢失,保持皮肤润滑。还可于每次浴后,在经常感觉瘙痒的部位,适当涂抹一些含有少量油脂的滋润、保湿的润肤乳或霜或膏,可以在皮肤表面形成保护膜,减少皮肤中水分的散失。

保持适当锻炼:只要天气、时间及身体许可,平时应多到户外进行适当的运动,以改善皮肤的血液供应,促进汗腺和皮脂腺的分泌。每次运动锻炼后最好能进行自我的皮肤按摩,因为皮肤的营养是通过血液、淋巴液循环取得的,按摩可以加速血液、淋巴液的流通,有利于改善皮肤的耐寒抗干燥能力。

讲究衣着得当:内衣内裤最好选择具有本色、柔软、光滑、吸湿性好的纯棉、麻、丝织物,因为有的染色化纤类织物虽然好看,但却会对皮肤产生不良的刺激而引起瘙痒。同时要注意衣裤的勤换洗,尤其是要保持内衣内裤的清洁卫生,以利穿着舒适,更可减少或防止瘙痒的发生。