



三

十五歲的張先生，年少時一次單車意外中，大腿嚴重受創，差不多數月後才完全康復。疤痕隨着年月過去，愈來愈不明顯，只是受傷位置的皮膚有點緊，像被拉扯住一樣。

近幾年拉扯的情況愈見嚴重，於是向家庭醫生查詢有沒有改善之法，獲告知可以進行激光磨皮一類的手術，改善問題。張先生於是到養和醫院整形外科諮詢，經醫生檢查及判斷後，認為激光手術並不適合，他需要的，其實是接受放鬆疤痕手術！

何太的五歲女兒數月前在學校附近受傷，臉龐有一條兩吋長的傷口，她大驚，帶女兒到養和醫院求診，由整形外科醫生處理，傷口縫了二十多針，何太十分心痛。幸好，醫生告訴她女兒的疤痕是順着皺紋的方向，故日後會變得十分淡。何太初時都有懷疑，但都按照醫生吩咐，定時到中心洗傷口、拆線、搽去疤痕膏，疤痕一天比一天不明顯。她不禁在想，疤痕日後會完

▼位於面上的疤痕。



古語有云：「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷。」所以要好好保護身體！但要終身確保髮膚不受損，確實很難！我們在一生中可能因意外致身體損傷，出現疤痕。部分疤痕位於面部或身體其他當眼位置，有些疤痕更是如蜈蚣般又凸起又難看！有些更會影響活動。

陳年舊疤可以改善嗎？意外受傷後如何處理，減少疤痕出現呢？今期由整形外科醫生為大家提出疤痕消失好計謀！

撰文：陳旭英 設計：張均賢

►董文光醫生說，任何疤痕都有改善方法。



疤痕消失 有計謀

全消失嗎？

養和醫院整形外科副主任董文光醫生說，疤痕不會完全消失，當身體曾經有傷口，傷口癒合後會出現疤痕，疤痕會變淡，但不會百分之百看不見，用放大鏡觀察，仍然可以見到。整形外科可以做得到的是，透過不同方法令疤痕改善至不明顯。

順皺紋方向 好處理

如何處理疤痕可達至不明顯呢？董醫生說，疤痕可以有各種形態，有凹、凸、尖、組織肥大等。如疤痕與人體年老時會出現的皺紋同一方向，隨着時間的變化，會愈來愈不明顯；如果疤痕不是與皺紋平衡，就會較顯現。」

如果疤痕又凸又明顯，可以如何處理？董醫生說，如疤痕不是與皺紋同方向，我們可以改變疤痕方向，以接近皺紋方向。方法是將疤痕從面至底多層全面切除，部分切口會跟隨人體皺紋方向，然後將肌肉

層縫合肌肉層，
皮膚層縫合

皮膚層。

「新疤痕部分方向跟隨

皺紋紋理，隨着年月過去，順

皺紋方向的疤痕愈來愈不明顯；

剩下的部分因疤痕細小，亦會逐漸減淡；即使患者仍未滿意，日後亦可再進行治療改善。」董醫生說。

疤痕影響活動功能

很多人以為除疤只是為了美觀、為了儀容，其實改善疤痕有其實際需要。

「大部分疤痕在我們身體活動時，會向外拗出、亦會向內拗入：現在這種處理方法，皮膚像狗牙般鎖住，不會拗出拗入，活動時回復昔日般暢順。」董說。

手術改善這類疤痕，大概需時多久，新疤痕才會變淡？董醫生曾處理過一個案，原疤痕在患者面部，與皺紋成八十至九十度角，笑時疤痕向內摺，故皮膚凹陷。他為病人切走舊疤痕後並改變疤痕方向再縫合，術後十一個



▲向外凸出的疤痕。

月，細心

觀察仍可見疤

痕；十三個月後，由於

疤痕順着魚尾紋方向，不細心看是不會發現疤痕；二十個月後，疤痕幾乎完全消失。

大傷口 不一定縫針

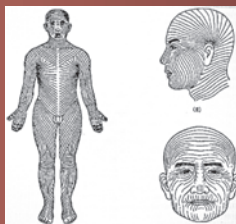
董醫生說，縫針前需徹底清理好傷口，然後分數層縫合傷口：肌肉層縫肌肉層，脂肪層縫脂肪層，表皮層縫表皮層。縫針屬手術，會由醫生負責。而一般人以為傷口深或大就要縫，其實不一定。

「如果傷口不是向兩邊掰開，不一定需要縫針，只需徹底

面部受傷形成疤痕十分惱人，適當處理可以令疤痕愈來愈不明顯。



▲位於面上與皺紋平衡的疤痕，會隨年月過去而愈不明顯。



▲這是人體年老時會出現的皺紋紋理，如疤痕與皺紋同一方向，便不明顯。

靚疤如何育成？

如何幫助疤痕復元靚多啲？

董文光醫生說，想疤痕不明顯，第一要訣是時間，中國人疤痕一般在九個月後會回復得很好。靚疤痕觸感柔軟，與周圍皮膚一樣，不會有拉扯感。

靚疤的其中一個重要條件是不吸煙！吸煙人士的疤痕要回復美觀，需時是非吸煙者的二至三倍時間。

而在這段時間想疤痕更美觀，謹記不要曬，包括室內紫外光，所以要搽防曬乳，並要搽滋潤乳保濕，因為疤痕本身沒

有毛囊分泌油脂滋潤。特別是秋冬乾燥，皮膚容易龜裂，一旦破裂又再重新癒合，又要再等九個月！另外要避免進食生魚，有時需穿壓力衣。

塗抹去疤膏，可加快疤痕回復美觀的速度，但不會增加疤痕美觀度。要注意有百分之三至四人對去疤膏過敏，董醫生建議病人先以少量塗在手背上，一小時後沒痕沒紅，才可安心使用，每天在疤痕位置塗三次。適當按摩亦可幫助疤痕復元，但必須在醫生指導下進行。



▲如不幸受傷流血，應第一時間以乾淨水清洗傷口。

清潔消毒，傷口會自然癒合。傷口深淺度，不會影響是否需要縫針的決定。」董說。

縫針對於年幼兒童，會造成極大心理壓力，所以董文光醫生在處理需要縫針的兒童時，會建議進行全身麻醉。「有研究指在沒有全身麻醉下縫針，如兒童很驚恐，日後會造成心理創傷。而事實上縫針要縫得好，病人必定要合作，不要亂動。如兒童驚恐、大哭，又或要用毛氈包裹，這樣對病人和醫生都沒有好處。」

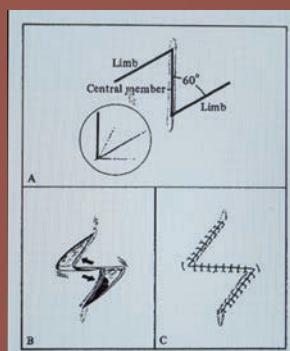
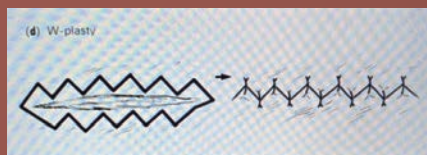
當遇到一些不一定需要縫針的傷口，董醫生會直接向病人家長解釋情況，即使日後對傷口不滿意仍可以改善，但今天就可以避過全身麻醉的風險！



受傷後作出適當處理，可減少疤痕形成機會。



▲將疤痕切除，以順應皺紋方法重新縫合，疤痕會變靚啲。



▲另一種改變疤痕的手縫補方法。

◀Z成形術可以鬆解拉扯皮膚的疤痕。

「詳細描述受傷情況，例如受傷現場是怎樣的？是沙地、石屎地、泥地？撞到甚麼物件？是否生鏽？這些資料有助醫護人員在洗傷口時，徹底清理異物！」

如傷口掰開，要縫針；如沒有掰開，可縫可不縫。如判斷縫合能令日後傷口復元有利，當然選擇縫。

如果真的受傷了，在二十四小時內縫針，能降低感染機會；感染機會低，疤痕自然不明顯。

如見到有人受傷，附近的人應先為病人緊按傷口止血，並以蒸餾水沖洗傷口。然後盡快求醫。到達醫院後，要清楚告訴醫生受傷的過程。如可以，帶同疫苗注射記錄卡，以便讓醫生了解曾否或何時注射破傷風針，未注射齊三針的可能要再注射確保安全。

二十四小時內縫針

如不幸受傷，希望傷口癒合好，減低出現難看疤痕機會，有甚麼可以做？

董文光說，未受傷前就要做好保護措施，例如踏單車時戴頭盔、護膝，避免受傷，就不會有疤痕。

如傷口好深的，但不掰開，不一定要縫。所有傷都視乎個別情況而定，沒有最好或不好。醫生會向傷者提供建議，由傷者決定。」董醫生說。

在縫合前掰開傷口徹底清理異物，然後沖洗，之後便逐層縫合。身體不同位置有不同縫合層，總之裂開多少層就逐層縫，有時骨膜也要縫合。

輕鬆談笑 縫合完美

為受傷者縫針是一項藝術，除了技術好，與病人保持良好溝通及舒緩病人緊張情緒，是其中一個關鍵。董醫生解釋，為較年長的兒童及成人縫針，只需要局部麻醉便可。因為病人能遵從醫護人員的指示，於縫針期間保持鎮定。如傷口在頭部，醫生會將病牀升高，令病人頭仰起及放鬆，可減少慢出血量。

「為病人注射麻醉針後，可與病人輕鬆閒談，舒緩其緊張情緒，有助降低其血壓，

適當地塗去疤膏可以加速疤痕復元。



減少出血。大約五分鐘後用針刺一下傷口附近皮膚，確定不痛，便可以開始縫針。」

在過程中與病人保持溝通，告知如感到痛楚要出聲。

縫線會同時採用明線及溶解線，皮膚內層用溶線，表層用需要拆除的明線。外國研究發現使用明線的疤痕美觀度，比溶線優勝百分之二十至三十。相反溶線會令身體組織出現反應，令疤痕變得明顯。」

當縫合完成，董醫生會為病

蟹狀肥大疤痕

疤痕主要分為兩種類，第一種是普通疤痕，即是一般受傷或術後形成的疤痕。部分疤痕會影響活動功能。

第二種疤痕是蟹狀肥大疤痕（Keloid），凸起來，被陽光照射後會變大，又癢又痛，抓癢後會更覺痕癢。

為何會出現蟹狀肥大疤痕？董文光醫生說與遺傳基因有關，亞洲人、黃皮膚人及黑人才有。出現蟹狀肥大疤痕的熱門位置，包括胸口、背部、肩膀、會陰位置等；另外耳朵亦常見，特別是穿耳孔後，沒戴純金、純白金或純銀耳環，一些摻有雜質的耳環有機會令耳孔出現過敏而發炎，疤痕不斷增生。

如出現上述疤痕，又癢又痛，可以注射類固醇，治療病徵，但疤痕不會縮小。而準備懷孕者不適用類固醇！

而徹底解決之法，是手術切除，並隨即接受電療，才能阻止疤痕再增生。惟有百分之十五至二十患者接受電療後仍會輕微復發。如不幸復發，可注射類固醇。

有指冷凍治療可解決這類疤痕，董醫生說效果達不到要求。

曾經出現蟹狀肥大疤痕的人士，應避免穿低胸衣服，否則一旦被蚊叮就會生長蟹狀疤痕；佩戴頸鏈、吊墜亦要小心，以免刮損或令皮膚過敏而起疤。



位於肩膀的蟹狀肥大疤痕。

人傷口塗一層藥膏，但不會貼上紗布。「美國一項研究，對比五千名病人於縫線後塗藥膏及貼紗布對傷口復元的分別，結果是擦藥膏的一批病人傷口外觀上較好。」董說。

藥膏是抗生素消炎藥膏，可減少發炎機會，提高癒後美觀度。

最後董醫生特別提醒，兒童受傷後一兩年傷口可能疤痕不明顯，但當成長過程中，疤痕於關節位置的皮膚生長速度與周圍皮膚不同，因而會出現拉扯，可以Z形成術鬆解。故嚴重的兒童疤痕要覆診至十八歲，如期間發現有問題可及早處理！



最佳預防疤痕方法，是做好安全措施避免受傷。