



浅谈光子嫩肤

当今社会，人们的生活方式逐渐发生改变，长时间接触手机、电脑，导致光辐射增多，加之不注意防晒、经常熬夜，使得皮肤光老化无法避免。而化妆品等对皮肤的刺激，使皮肤光老化严重，从而导致皮肤出现暗黄、肤色不均、粗糙、色斑、毛细血管扩张、敏感肌等问题。在这种情况下，光子嫩肤技术应运而生，受到了广大爱美人士的欢迎。

什么是光子嫩肤

医学上的光子嫩肤其实是指强脉冲光技术，是使用脉冲发射的强光光源的无创美容技术，属于非激光光源。强脉冲光的波长范围为400nm-1200nm。强脉冲光包含可见光(400nm-750nm)、近红外线(750nm-1200nm)的光谱波段。

光子嫩肤有什么功效

因为IPL设备发射的是宽谱

光，可以在一次治疗时被皮肤中的三种主要色素血红蛋白、黑色素和水同时吸收。其波长中包括542nm和577nm两个以血红蛋白为靶基的吸收峰。限定波长的DPL通过选择性光热解机制，促使血红蛋白变性、毛细血管闭塞退化以及抑制新生血管的生成，组织学改变表明存在真皮重塑效应，即细胞外基质蛋白合成增加和新生胶原合成。不难看出，光子对胶原的作用更倾向于通过真皮血管网中的血红蛋白选择性吸收光子能量，促使血管内皮产生更多新胶原。所以光子嫩肤可用于：

1. 色素性增生性病变。皮肤中的黑色素、血红蛋白、水等靶色基可吸收强光中相应的波段，从而达到减少色素斑和毛发的目的。
2. 血管增生性病变。血管内流动的血液，即血红蛋白具有颜色。特定波段的IPL，可以被血红蛋白强吸收，当温度升

高达到一定程度，就会造成血管内皮与管壁蛋白的收缩、变性、凝固甚至坏死，血管腔闭塞，并逐渐被纤维组织替代，最终实现祛红、封闭血管的目的。

3. 毛增多症和多毛症。黄种人毛囊含有色素，多呈黑色。采用具有一定穿透深度，能够对黑色素具有良好吸收能力的强脉冲光，使经过光辐照的毛球、毛干，大量吸收光能量，经能量转化产生热量，并通过毛发内蛋白传导到毛球末端，使整个毛发受热，蛋白与细胞产生凝固性坏死，最终因生长细胞的坏死，造成整个毛发的脱落。

如何合理安全地进行光子嫩肤治疗

由于强脉冲光是某一波段的宽谱光，可以被黑色素、血红蛋白和水同时吸收，从而达到美白、退红和嫩肤的效果，因而被认为非常适合对皮肤保

养的使用。由于光子嫩肤无痛、恢复快、见效快，使得爱美人士对于该治疗趋之若鹜。但光子嫩肤也是业界公认的最难的光电技术，与美容激光相比，光子嫩肤更容易出现烫伤、色沉等不良反应。

肤色深、光斑出现不良反应的风险因素包括：重叠过多(每个光斑之间或某个部位光斑重叠)、适应症选择不当、没有排除禁忌证等。与欧美白种人相比，中国人的黄皮肤中黑色素较多，当黑色素吸光产生大量热量之后，更容易出现烫伤的情况。

近年来，国内一些民营医美机构推出了光子“全模式”与“单模式”的套餐。这其实是一种营销策略，是为了应对国内光子项目价格过低而设置的。通常，所谓“全模式”会使用3张滤光片，而“单模式”只使用1张滤光片。其实，医学上从来没有全模式、单模式的概念。

光子嫩肤治疗对医生技术的要求很高。技术高超的医生，使用1张至2张滤光片即可达到满意疗效。而对于新手医生，即使使用再多滤光片，也未必能达到很好的效果。作为求美者，一定要意识到，光子嫩肤不是使用的滤光片越多越好。理论上，使用滤光片越多，不良反应的发生风险越高。医美是一种锦上添花的项目，应当把安全性放在首位。因此，对于光子嫩肤治疗，应该选择“能够取得预期疗效”的最少滤光片以及最佳参数设置。

对于求美者来说，只有最适合，没有多与少，并非必须做到3张滤光片才有效果。选择温和参数，以安全为前提，多遍操作，可累积疗效，弥补能量偏低可能出现的疗效不佳情况。

(柳州市工人医院医疗美容科 王佳)

关爱产妇从产后盆底康复开始

伴随着宝宝的出生，产妇产子及盆底也会受到相应的损伤。现在，越来越多的产后宝妈存在盆底功能障碍、产后尿失禁、腰背疼痛等现象，严重影响了产后宝妈们的健康和生活质量。因此盆底康复成为了一个备受关注的课题。那么，什么是产后盆底康复？为什么它对产妇如此重要？

什么是产后盆底康复

产后盆底康复是指针对产妇产后盆底肌肉和韧带损伤或松弛的治疗方法，旨在通过物理疗法和锻炼来改善盆底功能和强度，从而提高产妇的生活质量。

产后盆底康复可以解决以下问题：

1. 减少漏尿：改善因分娩后盆底肌肉松弛导致的漏尿现象。
2. 预防盆底功能障碍性疾病：

病：加强盆底肌肉张力，预防子宫脱垂、尿失禁等。

3. 改善性生活质量：恢复阴道紧缩度，提高性生活满意度。

顺产也需要做盆底康复

不管是顺产还是剖腹产，妊娠过程对女性盆底肌都会造成不同程度的损伤，导致盆底肌肉功能障碍。初期可能只表现为阴道松弛、无性高潮、漏尿等症状，到了中老年就会出现尿失禁、子宫脱垂等健康问题，严重影响生活质量。因此产后盆底肌肉的康复治疗非常重要。

修复盆底肌的最佳时间

产后42天至1年，是修复盆底肌的最佳时间，产后半年内是修复的黄金时段。预防和治疗盆底肌损伤同样重要，盆底肌康复锻炼能够帮助产妇恢

复身材，改善产后一系列症状，提高生活质量和再孕率。

盆底康复治疗的方法

盆底康复治疗主要包括盆底肌训练、生物反馈、电刺激、磁刺激治疗、瑜伽、腹直肌分离手法、针灸治疗、凯格尔运动(提肛运动)等。这些治疗方法旨在增强盆底肌肉力量，改善盆底神经功能，从而缓解相关症状。在治疗过程中，医生会根据患者的具体情况，制订个体化的治疗方案。

1. 盆底生物反馈治疗。利用高科技的生物反馈技术，采集盆底肌群的肌电，将其转变为可见的图形，让产妇学会适当地放松和收缩盆底肌，通过反复训练，形成条件反射，改善血供、提高肌力、促进整个盆底肌肉功能恢复。通过采用不同频率、不同能量的生物反馈训练，唤醒被损伤的盆底神经肌肉，增加盆底肌肉肌力和弹性，使盆底功能恢复正常。

2. 盆底磁刺激。这是一种新型盆底康复治疗方，通过将时变脉冲磁场作用于盆底，调控盆底神经电生理效应，强化盆底肌肉，治疗盆底功能障碍性疾病。患者只需要坐在治

疗椅上，就能接受康复治疗。不用脱去衣物，具有安全、无副作用、治愈率高等特点。对于盆底神经损伤的情况，利用磁的强穿透性，直接刺激盆底深部神经，可以有效改善盆底神经-肌肉功能。

3. 电刺激。根据个人承受的程度，通过阴道治疗头予以合适的脉冲电流，机器本身的刺激可以改善肌肉的张力和弹性，唤醒本体感受器，使肌肉被动进行收缩放松锻炼及促进局部血液循环。

4. 盆底肌肉康复器(阴道哑铃)。盆底肌肉康复器是专为女性设计的，符合女性阴道生理结构特点，用于锻炼盆底肌肉收缩练习的辅助器，可以增强盆底肌力，改善盆底血液循环，维持盆底康复的持久疗效。

5. 凯格尔运动(提肛运动)。通过有意识的提肛运动，反复进行收缩肛门的动作。可以在医院进行锻炼，也可以在家进行锻炼。在家进行锻炼需掌握几个要点，如做收缩阴道和肛门的动作，每次收缩3秒至5秒，再放松5秒至10秒，每天做2次至3次。随着循序渐进的训练，可以延长到每次收缩5秒至10秒，再放松5秒至10秒，

如此反复30分钟，一天做2次至3次，坚持下来就能见到效果。建议刚开始采取仰卧位，这样比较好控制盆底肌，待熟悉后，采用站立位、坐位都可以进行康复训练，不限时间和场合。

产后盆底康复的注意事项

1. 及时治疗。产妇在产后出现尿失禁、盆腔脏器脱垂等问题时，应及时就医并接受盆底康复治疗。早期治疗有助于加速盆底肌肉和韧带的恢复。

2. 坚持训练。产后盆底康复需要时间和耐心，产妇应坚持进行物理疗法和运动锻炼，以获得最佳的治疗效果。

3. 注意身体信号。在运动过程中，产妇应该留意身体发出的信号，如果感到疼痛、不适或过度疲劳，应该停止运动并休息，不要强迫自己完成过于艰难的动作，可以每周进行3次至5次适量运动，并逐渐增加运动的强度和时长。

4. 定期复查。在治疗过程中，产妇应定期进行复查，以便医生了解恢复情况并及时调整治疗方案。

(柳钢社区卫生服务中心 邓淑娟)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936